



# วารสาร สาร- สองล้อ

๑  
๒๕๕๖

ฉบับที่  
๒๕๙  
มกราคม

ลุยบ๊อบ..  
ยอดนักปั่น  
ใจอารีย์  
พิชิตทางไกล  
๙๖ วัวย ๘๓ !



🚲 FRIDAY NIGHT RIDE ปั่นตะลุยยามราตรี!

- “มือใหม่หัดขี่” ทริปนี้ไม่ควรพลาด • ปั่นเพื่อน้องมูลนิธิคามิเลียน
- ปั่นจักรยานไปสุดประจิม..ที่ริมเมย • ไปปั่น..ซ่าเหมาที่เกาะสีชัง
- กว่า ๓๐๐ ชีวิตปั่นทริปกกลางบึง • APP เพื่อนักปั่นรักสุขภาพ



ISSN 1513-6051

มูลค่า  
๓๐ บาท  
สมาชิก..  
รับฟรี!

f TCHAthacycling  
www.thaicycling.com



**MATTs TFS 900 [30 สปีด]** เฟรม RaceLite6061 TFS Pro Aluminums ตะเกียบโซ้ค Manitou Minute Expert TS Air 100 mm. Remote มือเกียร์ Shimano SLX (3x10) ดันผี Shimano XT สับจาน Shimano Deore ชุดจานหน้า Shimano M552 42-32-24T เฟือง SRAM PG1030 11-36T โซ้ KMC X10 10S เบรค ดิสเบรค Avid Elixir 1 แฮนด์ค้อ MERIDA Pro OS อาน MERIDA Pro ชุดล้อ MATTs Pro Disc + Shimano M475 ยางนอก Schwalbe Racing Ralph Performance ราคาตั้ง 40,500



**MATTs TFS 300 [27 สปีด]** เฟรม RaceLite6061 TFS Comp Aluminums ตะเกียบโซ้ค SR Suntour XCM 100 mm. ล็อคโซ้คได้ มือเกียร์ Shimano ALIVIO 9 สปีด ดันผี Shimano SLX สับจาน Shimano ACERA M390 ชุดจานหน้า Shimano M430 44-32-22T เฟือง Shimano HG20-9 11-34T โซ้ KMC Z99 9S เบรค ดิสเบรค Tektro Draco Disc แฮนด์ค้อ MERIDA Comp OS อาน MERIDA Pro ชุดล้อ MATTs Comp Disc + Shimano M475 (R) ยางนอก MERIDA Race 2.10 ราคาตั้ง 22,000





**MATTS TFS 300 [27 สปีด]** เฟรม RaceLite6061 TFS Comp Aluminums ตะเกียบโซ้ด SR Suntour XCM 100 mm. ล็อคโซ้ดได้ มือเกียร์ Shimano ALIVIO 9 สปีด ดินผี Shimano SLX สับจาน Shimano ACERA M390 ชุดจานหน้า Shimano M430 44-32-22T เฟือง Shimano HG20-9 11-34T โซ้ KMC Z99 9S เบรค ดิสเบรค Tektro Draco Disc แชนด์ค้อ MERIDA Comp OS อาน MERIDA Pro ชุดล้อ MATTS Comp Disc + Shimano M475 (R) ยางนอก MERIDA Race 2.10 ราคาค้าง 22,000



**MATTS TFS 100 [24 สปีด]** เฟรม RaceLite6061 TFS Comp Aluminums ตะเกียบโซ้ด SR Suntour XCM 100 mm. ล็อคโซ้ดได้ มือเกียร์ Shimano ACERA 8 สปีด ดินผี Shimano ALIVIO สับจาน Shimano M190 ชุดจานหน้า Shimano M171 42-34-24T เฟือง Shimano HG30-8 11-32T โซ้ KMC Z7 8S เบรค ดิสเบรค Tektro HDC300 Disc แชนด์ค้อ MERIDA Comp OS อาน MERIDA Pro ชุดล้อ MATTS Comp Disc + Alloy Disc hubs ยางนอก MERIDA Race 2.10 ราคาค้าง 18,500



# Cycling center



@ bangkok

ด้วยวิถีชีวิตเมืองที่รวมเอาความเร่งรีบฉุนววยเข้าไว้ด้วยกัน ทำให้พาหนะเล็กๆ ที่แสนจะมีเสน่ห์อย่างจักรยานมีเพียงมุมเล็กๆ ไว้จอดเล่น แต่ใครจะรู้ว่ามีโลกไม่ได้แค่ต้องการการเยียวยา แต่ยังต้องการแรงขับเคลื่อนจากคนตัวเล็กๆ ที่ใช้แค่สองมือสองเท้าในการเคลื่อนไหวไปช้าๆ แบบไม่ฉุนววย และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เราชื่นชมกับทุกาโลฟไฮสไตล์ของคณบริกรการบินนี้ เคลื่อนที่ไปกับวิถีของโลกที่หมุนเร็วแค่ไหน ก็อาจไปได้แค่แรงงานนั้น พบกับเราที่ **CULTURE CYCLISTE**



**CULTURE  
CYCLISTE**



[www.culturecycliste.com](http://www.culturecycliste.com)



**infinite**  
Ride To Future and Beyond

**Wilier**  
PROFESSIONAL



**AVENUE**

**ecommencal**



**KENDA**

**SASUR**

**PROMAX**

**SIGMA**

**CROPS**

**CLARKS**

**prologo**

**YBN**



**WTB**

**CEXUSTAR**

**JAGWIRE**

**ABUS**



**IBERA**

**AIRACE**

**COLE**

**TOBE**

**KMC**

**GIUO**

**ELITE**

**Tacx**

**REYNOLDS**

**DUNLOP**

**SPEEDPLAY**

**XFORCE**

**spank**



# ปันสบาย



# 0%



26" CRESTLINE B2.1 30sp



24" NIMBLE 6sp



เมื่อซื้อ จักรยาน/สกู๊ตเตอร์ไฟฟ้า LA E-RIDE และจักรยานแอลเอ  
รุ่นและเงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด

**1 กุมภาพันธ์ – 30 มิถุนายน 2556**

**ผ่อน 0% 4 เดือน** เมื่อซื้อสินค้าราคา 8,000-30,000 บาท ต่อคืน

**ผ่อน 0% 6 เดือน** เมื่อซื้อสินค้าราคา 30,001-100,000 บาท ต่อคืน

ที่ LA Sale & Service Shop หรือ ร้านตัวแทนจำหน่ายที่ร่วมรายการ

สอบถามรายละเอียด Service Line : 0-2865-4191-2 10.00 น.-19.00 น. หยุดวันจันทร์  
[www.la-bicycle.com](http://www.la-bicycle.com)  
[www.la-eride.com](http://www.la-eride.com)

 [facebook.com/labicycle](https://facebook.com/labicycle)  
[facebook.com/LAEride](https://facebook.com/LAEride)



ออกแบบปก ZangZaew



## บทบรรณาธิการ



เริ่มต้นปีอีกครั้ง พร้อมกับความคึกคักในแวดวงจักรยานของไทยเรา เพราะจะมีงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวงการจักรยานระดับใหญ่ๆ เกิดมาหลายงานด้วยกัน โดยเป็นการจัดงานที่เกิดขึ้นจากบริษัทและห้างสรรพสินค้า ที่มีกำลังตลอดจนประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดงานเป็นสำคัญ ได้หันมาลงสังคมและโอกาสในการขยายฐานของผู้ใช้จักรยานให้มากขึ้น ดังนั้น.. ตลอดปี ๒๕๕๖ นี้ ชาวจักรยานคงจะได้มีโอกาสสนุกสนาน และเที่ยวชมงาน เกี่ยวกับจักรยานกันหลายงานตลอดปี

แต่เหนืออื่นใด คือการเห็นความสำคัญของจักรยาน จากหน่วยงานภาครัฐ อันเป็นเหตุผลสำคัญที่จะก่อให้เกิด “การใช้จักรยาน” ในเมืองได้อย่างเป็นรูปธรรม เพราะหากภายในเมืองใหญ่ อย่างเช่นกรุงเทพมหานคร เห็นความสำคัญของการใช้จักรยาน และหันมาวางแผนนโยบายที่ตอบสนองการใช้จักรยาน เพื่อการเดินทางอย่างปลอดภัยและยั่งยืนในเมืองใหญ่อย่างนี้ จะเป็นการช่วยตอบโจทย์หนทางแก้ปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการจราจร มลภาวะ พลังงาน สิ่งแวดล้อม ฯลฯ และหากการใช้จักรยานมีความสะดวกมากขึ้น ประชาชนจะมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ อันส่งผลต่อความสุขมวลรวมของคนเมืองใหญ่

ดังนั้น.. เราลองมาช่วยกันนำเสนอ เพื่อให้เกิดโอกาสที่จะเป็นไปได้จากภาครัฐ ด้วยการหันมาให้ความสำคัญเปลี่ยนเมืองใหญ่ให้กลายเป็นเมืองจักรยาน เริ่มต้นกันที่.. การเลือกตั้งผู้ว่าฯ กรุงเทพฯ ครั้งนี้นั่นเลยดีไหมครับ

ขอให้มีความสุข สนุกกับการปั่นจักรยานนะครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| แวดวงสองล้อ                           | ๘  |
| ปฏิทินทริป ๒๕๕๖                       | ๑๒ |
| ทริปกลางคืน                           | ๑๔ |
| ทริปเดือนมกราคม                       | ๑๖ |
| ทริปเดือนกุมภาพันธ์                   | ๑๗ |
| ลุงบ๊อบ..ยอดนักปั่นวัย ๘๓             | ๑๘ |
| ปั่นไปชมพระพุทธรูป ๘๐ ปาง             | ๒๓ |
| ปั่นปั่นบุญ                           | ๒๖ |
| TCHA ร่วมแจม Tour de Farm 2           | ๓๐ |
| ร่วมโครงการขี่จักรยานเฉลิมพระเกียรติ  | ๓๒ |
| ร่วมงานวันสิ่งแวดล้อมไทย              | ๓๓ |
| ทริปป่าเหมาเกาะสี่ซัง                 | ๓๔ |
| ผลของการปั่นรูปรถไฟต่อจักรยาน         | ๓๕ |
| runtastic Apps เพื่อนปั่นผู้รักสุขภาพ | ๓๖ |
| Fitness Lifestyle 24                  | ๓๘ |
| เชิงช่างหนึ่ง หมวกกันน็อก             | ๔๐ |



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



### วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการศึกษ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วีระระณะ บรรณาธิการ วรวิฑู วรวิทยานนท์ กองบรรณาธิการ ก้าวพล ยูธโตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกรียงพิชิตชัย, กัญญาพัฒน์ บัณฑิตกุล พิสูจน์อักษร วิภา ยุกตเวทย์ ประสานงานและบัญชี วิภาดา ภิธานชิตพงษ์ ส่วนทะเบียนเรืออากาศตรีจิต กลสันติเยะ ฝ่ายโฆษณา กัญญาพัฒน์ บัณฑิตกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๖๖๐, ๐-๒๒๑๔-๔๓๓๗ โทรสาร ๐-๒๒๑๔-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์) ๑๕ แยก ๑๔ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๓๔๗, ๐-๒๒๑๗-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๗-๕๕๕๙ เว็บไซต์ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com) Fan Page: [facebook.com/TCHATHaicycling](https://www.facebook.com/TCHATHaicycling) อีเมล [tchathaicycling@gmail.com](mailto:tchathaicycling@gmail.com)

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐-๒๒๑๗-๕๓๔๗, ๐-๒๒๑๗-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๗-๕๕๕๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>



พท สไตล์...พท

เพพเพอร์มินท์ ฟลด์ เจล

ยาหม่อง  
ชนิดเจล



เพพเพอร์มินท์ ฟลด์ เจล

ขนาดพกพา 4 กรัม

ทาหรือสูดดม

บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ

หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม

แก้แมลงกัดต่อย



มีจำหน่ายที่:



PEPPERMINT  
Field Gel

เพพเพอร์มินท์ ฟลด์ เจล

ยาลาบีนประจําบ้านเพนโบราณ : อําเภอกำเตยในบ่อลากก่อนใช้ยา



# ปั่นสองล้อ ท่องภู... ดูธรรมชาติ



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงาน จังหวัดเลย จัดโครงการเต็มสี่เขียวให้ท่องเที่ยว ยั่งยืน “ปั่นสองล้อ ท่องภู...ดูธรรมชาติ อำเภอกุเรือ-อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย” มีวัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวเข้าสู่พื้นที่ จังหวัดเลย โดยอาศัยการนำกิจกรรมปั่นจักรยาน ท่องเที่ยว ซึ่งเป็นกิจกรรมรับกระแสชื่อนี้มาเป็น แรงจูงใจในการท่องเที่ยว จึงกำหนดจัดโครงการใน วันเสาร์-อาทิตย์ที่ ๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ได้ให้ ความร่วมมือเข้าร่วมและสนับสนุนโครงการนี้ พร้อมกันนี้ ได้จัดให้มีโครงการจักรยานรีไซเคิลโดยนำจักรยานที่ ได้รับบริจาคไว้ ซึ่งมีอยู่แล้วมาซ่อมให้ใช้การได้ใหม่

และจะนำมามอบให้นักเรียน ในอำเภอกุเรือจำนวน ๕๐ คัน และเครื่องคอมพิวเตอร์ จำนวน ๕๐ ชุด มอบให้ นักเรียน ๑๐ โรงเรียนใน อ.กุเรือ จ.เลย

ขอขอบคุณคุณโกนิน เสรีสุพรรณิก สมาชิกสมาคมฯ ใช้เวลาร่วมจากการทำงาน มาช่วยลงโปรแกรมคอมพิวเตอร์ทั้งหมด ๕๐ เครื่อง สำหรับการนำมามอบให้นักเรียน ทั้งหมด 



## เสาเข็มเจาะ ระบบครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรณ์ วิศวกรรม จำกัด  
081-919-2989  
[www.pariwat.info](http://www.pariwat.info)





**SDL**  
WONGA

**COOL**  
MODE

**SDL**  
WONGA



## รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

เราเป็นผู้ผลิตเสื้อกีฬา ที่เน้นคุณภาพของสินค้าเป็นหลัก ด้วยกระบวนการผลิต ที่ควบคุมด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์สีด้วยระบบดิจิทัล และด้วยเนื้อผ้าระดับไมโครไฟเบอร์ ทางเรา ระบายอากาศได้ดี แลไม่ร้อน สวมใส่สบาย ป้องกันรังสี UV เหมาะกับกีฬาทุกประเภท

**www.sdlwonga.com**

**หจก.ศาลายาดีไซน์**

36/115-116 ม.5 ต.ไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210

Tel. 02-4297246-7 Fax. 02-4290349

Mobile 085-4291490, 081-9103592

anuphon\_w@yahoo.com salayadesign@yahoo.com

www.facebook.com/anuphon.w

ชมการสาธิตเข้าพองน้ำ SDL ในการรับแรงกระแทกได้ที่ [www.youtube.com/salayadesign101](http://www.youtube.com/salayadesign101)







## อบรมการใช้จักรยานที่ธรรมศาสตร์

จากการที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้เปิดโครงการขี่จักรยานเรียน มีจักรยานเข้าร่วมโครงการนี้จำนวนกว่า ๘๕๐ คัน โดยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากบริษัท โคคา-โคล่า (ประเทศไทย) จำกัด และกิจกรรมของโครงการนี้ จัดให้มีการอบรมผู้เข้าร่วมโครงการ เกี่ยวกับการใช้จักรยานอย่างถูกต้อง ปลอดภัย ในครั้งนี้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ได้เข้าร่วมเป็นวิทยากร โดยมีคณะกรรมการและที่ปรึกษาให้เกียรติเข้าร่วมเป็นวิทยากรคือ

คุณเรวัต ดวงประชา กรรมการสมาคมฯ

คุณภูมิ ศิริประภาศิริ ที่ปรึกษาสมาคมฯ

คุณสันติ ตรีขจรศักดิ์ ที่ปรึกษาสมาคมฯ

คุณจารุกัญญา ราชบุรีศิริ กรรมการสมาคมฯ

คุณกัญญพัฒน์ บัณทุกุล กรรมการสมาคมฯ

สมาคมฯ และผู้เข้าร่วมโครงการขอขอบพระคุณวิทยากรทุกท่านมา ณ ที่นี้ ทั้งนี้มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้จัดระบบให้มีการขี่จักรยานเป็นลักษณะเช่า ในอัตราวันละ ๑ บาท จนถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๕ และปรับอัตราเป็นวันละ ๕ บาท ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๖ เป็นต้นไป เป็นการให้ยืมใช้ภายในมหาวิทยาลัยเท่านั้น และมีกำหนดส่งคืนภายในเวลา ๒๑.๐๐ น. ของวันเดียวกัน โครงการนี้ได้ช่วยให้เกิดความสะดวกแก่นักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง 

## Thailand Bike and Vehicle 2013

วันที่ ๑๔ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ นี้เชิญร่วมงานจักรยานยิ่งใหญ่ระดับนานาชาติแห่งการเติบโตของวงการจักรยานในประเทศไทย ซึ่งกำหนดจัดขึ้นที่ ฮอลล์ ๓ - ๔ ณ IMPACT เมืองทองธานี จัดโดย บริษัท กวิน อินเทอร์เน็ต จำกัด โดยนายกวิน กิตติบุญญา ผู้ประสบความสำเร็จทางด้านการจัดงานแสดงยิ่งใหญ่มาแล้วกว่า ๑๓ ปี งานครั้งนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ผลิตและผู้นำเข้าจักรยาน ทั้งในและต่างประเทศได้พบปะกับลูกค้ากลุ่มเป้าหมายนับหมื่นรายในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตลอดจนชาวจักรยานจากต่างจังหวัดอีกนับแสนราย ตลอด ๔ วัน ทั้งนี้งาน Thailand Bike and Vehicle 2013 หรือ TBV นี้กำหนดจัดขึ้นพร้อมๆ กับสามงานใหญ่ในวันเวลาเดียวกันคือ งานท่องเที่ยวท่องโลก ครั้งที่ 6 งานคอฟฟี่ที่ แอนด์ ดริงส์ และงานเบเกอร์แอนด์ไอศกรีมห่มงบประมาณในการโฆษณา รวมกว่า ๖ ล้านบาท

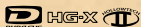
“เราเชื่อมั่นว่า จะสามารถจัดงาน Thailand Bike & Vehicle 2013 (TBV) และเติบโตยิ่งขึ้นในปีต่อๆ ไปเป็นงานแสดงจักรยานที่ดีที่สุดใน ASEAN ภายในเวลา ๓ ปี เช่นเดียวกับงานอื่นๆ ของบริษัทฯ”  
นายกวิน กล่าว 



FC-M670



FC-M675



FC-M675



BL-M675

BR-M675



SM-RT67



HB-M675



FH-M675



HB-M678



FH-M678



SM-AX65

**HAH HONG TRADING L.P.**

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638 Fax : 02-226-3030

210 Luang Road, Pomprab, Bangkok 10100

e-mail : junior12@truemail.co.th

**หจก. ฮะฮงพาณิชย์**

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638 แฟกซ์ : 02-226-3030

210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร 10100

อีเมลล์ : junior12@truemail.co.th



# ปฏิกินทริป

## เดือนมกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖

๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจังหวัดเลย

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride สุวรรณภูมิ ๘๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๖

ทริปประเพณี กรุงเทพฯ - หัวหิน กับทีมสวนสนฯ

๒๖ - ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

สองน่องท่องเมืองระยอง แห่ลมสิงห์

อาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่ที่สวนรถไฟ ท่องฟิสิกส์ที่กองทัพอากาศ

๒ - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ปั่นจักรยาน...สุดประจิมที่ริมเมย

๑๔ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

Thailand Bike & Vehicle 2013 เมืองทองธานี

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

Friday Night Ride เทียนทะเล ๗๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

๒๓ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

กรุงเทพฯ-พญา-ระยอง ปั่นเพื่อน้องมูลนิธิคามิเลียน

๒๓ - ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ผ้าป่าสามัคคี กรุงเทพฯ - พะเยา

๔ มีนาคม ๒๕๕๖

เข้าเฝ้าทูลเกล้าฯ ถวายจักรยาน ๘๔ คัน และเงิน

รายได้จาก Bangkok Bicycle Show

แต่สมเด็จพระเทพฯ ณ ศาลาดุสิตาลัย สวนจิตรลดา

พระราชวังดุสิตเวลา ๑๖.๐๐ น.

๑๐ มีนาคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ศาลายา ๗๐ กม.

๑๖ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยานประจันตคาม ปราจีนบุรี

อาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๖

มือใหม่หัดขี่

12 - 13 January 2013

Recycle trip to Loei

Friday Night 18 January 2013

Friday Night Ride, Cycling to Suwannabhumi 80 km.

Sunday 20 January 2013

Cycling trip to Hua-Hin with Suanthong Gold City Cycling club

26 - 27 January 2013

Cycling trip to Laem Sing in Rayong

Sunday 27 January 2013

The amateur cycling at Vachirabenjatas Park (Rot Fai Park)

2 - 3 February 2013

Cycling trip to the west of Thailand at Moei River

14 - 17 February 2013

Thailand Bike & Vehicle 2013 at IMPACT Exhibition and Convention Center

Friday Night 15 February 2013

Friday Night Ride, Cycling to Thian-Talay, Bangkuntian 70 km.

Sunday 17 February 2013

The amateur cycling event

23 - 24 February 2013

Cycling trip from Bangkok to Rayong for Camillian Foundation

23 - 25 February 2013

Cycling trip to offering robes to Buddhist priests at monastery from Bangkok to Phayao

4 March 2013

Presented 84 bicycles and proceeds from the Bangkok Bicycle Show to HRH Maha Chakri Sirindhorn at Music Hall Cologne Mandalai. Dusit Palace Chitralada 16.00 o'clock

10 March 2013

Bicycle repair for Kids

Friday Night 15 March 2013

Friday Night Ride, Cycling to Salaya 70 km.

16 - 17 March 2013

Recycle bicycle trip to Prachantakham, Prachin Buri

Sunday 24 March 2013

The amateur cycling event

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๔-๕๔๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com

หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com), [Facebook.com/TCHATHAICYCLING](https://www.facebook.com/TCHATHAICYCLING)

Remarks: Trips can be changed as appropriate, English information, call Bob Tel. 081-555-2901, email: bobusher@ksc.th.com



ALL NEW  
2013

Dr.Hon  
freedom unfolds

## Visc P18



- Double-walled rims เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของล้อ
- ดินี่ Neos 9-speed ที่ถูกออกแบบมาให้จักรยาน Dr.Hon โดยมีระยะแชนที่สั้นขึ้นเพื่อความรวดเร็วและแน่นอนในการเปลี่ยนเกียร์
- หน้าหน้า AL6061 CNC 53/39

|          |                 |
|----------|-----------------|
| ขนาดล้อ: | 20"             |
| ขนาดพับ: | 30 x 77 x 64 cm |
| เวลาพับ: | 20 sec.         |
| น้ำหนัก: | 11.71 kg.       |



## Vybe Urban City C7S

- D-clamp technology ลิขสิทธิ์เฉพาะจาก Dr.Hon
- ดินี่ Neos 7 speed จาก Sun Race
- พับเก็บง่ายในเวลา 15 วินาที
- ไม่รวมตะแกรง และบังโคลน

ALL NEW  
2013

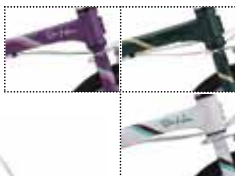


|          |                 |
|----------|-----------------|
| ขนาดล้อ: | 20"             |
| ขนาดพับ: | 33 x 80 x 66 cm |
| เวลาพับ: | 15 sec.         |
| น้ำหนัก: | 12.93 kg.       |



## Boardwalk D8

- เฟรมโครโมลี เทคโนโลยีเฉพาะของ Dr.Hon ทำให้เฟรมเล็กกว่าและเบากว่า
- สามารถปรับคอแฮนด์ให้พอดีกับระดับความสูงที่ต่างกันของผู้ขี่
- Alloy V-brakes เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหยุดรถ



ALL NEW  
2013



|          |                 |
|----------|-----------------|
| ขนาดล้อ: | 20"             |
| ขนาดพับ: | 31 x 78 x 65 cm |
| เวลาพับ: | 15 sec.         |
| น้ำหนัก: | 12 kg.          |



## Speed P8



- ด้วยเทคโนโลยีเฟรม Geometry ทำให้ผู้ขี่ขี่อยู่ในท่านั่งที่เป็นธรรมชาติ และผ่อนคลาย
- เฟรมโครโมลี น้ำหนักเบา เทคโนโลยีเฉพาะของ Dr.Hon ให้การขับขี่ที่หนักแน่นแต่นุ่มนวล
- ง่ายต่อการพับ และการพกพา
- รวมหลักยานสูบ

|          |                 |
|----------|-----------------|
| ขนาดล้อ: | 20"             |
| ขนาดพับ: | 30 x 77 x 64 cm |
| เวลาพับ: | 15 sec.         |
| น้ำหนัก: | 12.42 kg.       |



สนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายติดต่อ บริษัท นาวาไบค์ จำกัด 082-633-2266, 080-588-0677 [www.navabike.com](http://www.navabike.com)

Aim Bike (เมืองทองฯ) 080-595-5573  
Bike Center (พระราม 2) 086-231-1110  
Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591  
Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999  
Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497  
B.M. Bike (ท่าข้าม) 02-417-6031  
Cycle Square (พระราม 3) 081-825-5188  
นายณณภัท (บางนา) 089-043-6262

ร้านเอชดี (สุขา 20) 086-884-4012  
สมาร์ทไบค์ (ปทุมธานี) 02-523-7229  
ช.พาณิชย์ (สาทร) 081-831-6168  
น้องโบว์ VCD (บางพลี) 035-611-387  
เอสเอ็ม ไบค์ (พิษณุโลก) 081-888-3665  
จ.จักรยาน (จันทบุรี) 039-311-159  
เต่งเอ่งหลี (ตราด) 039-531-482  
ระยองซีดีไบค์ (ระยอง) 089-666-0305

ราชาจักรยาน (ชลบุรี) 038-770-097  
Bike Center (ขอนแก่น) 043-347-700  
Bike Center (อุดรธานี) 086-231-1110  
สองล้อ (นราธิวาส) 081-879-1318  
อยู่ดีไบค์ (อุบลราชธานี) 080-629-1199  
FAT FREE (เชียงใหม่) 053-752-532  
ไอบีซี (เชียงใหม่ ทางดง) 084-611-1211  
จักรยานมรณทั้ง (ลำปาง) 081-885-7943

เอ็กซีเซล (อุตรดิตถ์) 055-413-045  
J SERVICE (พัทลุง) 074-612-240  
ดาปไบค์ (ราชบุรี) 084-847-3847  
มีมติไบค์ (เพชรบุรี) 032-890-144  
โปรเจกต์ไบค์ (ฉะเชิงเทรา) 081-893-5236  
ทาดใหญ่เมทท์เทนไบค์ (สงขลา) 084-198-9394  
อึ้งอึ้ง (สุพรรณ) 077-511-166  
อันดามันไซด์เลส (กระบี่) 085-888-9580



# Friday Night Ride

ทริปกลางคืน

ศุกร์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๖ บินไปสุวรรณภูมิ ระยะทาง ๘๐ กม. (ทริปนี้ไม่เหมาะสำหรับมือใหม่ ควรปั่นได้ระยะยาวอย่างต่อเนื่องความเร็ว ๒๒ กิโลเมตรต่อชั่วโมงเป็นอย่างน้อย)

สวัสดีปีใหม่แด่พ่อแม่พี่น้อง เพื่อนๆ และแฟนฯ ขาปั่นจ๋า ทริปบินไปกิน ชิมอาหารอร่อย ทริปปั่นกลางคืนสุดฮิตของเรา สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ขอแจ้งให้ทราบว่าจะเปลี่ยนชื่อทริปจากชื่อ **ทริปปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย** เป็นชื่อ **Friday Night Ride** ศุกร์กลางคืน ปี ๒๕๕๖ ซึ่งจะจัดเป็นประจำทุกคืนวันศุกร์กลางคืนของทุกเดือน

การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะไม่เน้นเรื่องกินเป็นเป้าหมายหลัก แต่จะเน้นเส้นทางปั่นใหม่ๆ ที่จะพาท่านปั่นสำรวจและเที่ยวทั่วทุกฯ ที่ในเขตกทม. บางเส้นทางที่หลายท่านไม่มีโอกาสได้ปั่นด้วยตนเอง บางเส้นทางอาจจะมีโอกาสได้ชมบรรยากาศและแสงสีสวยงามอย่างไม่น่าเชื่อ เป็นการเพิ่มความหลากหลายกับกิจกรรมการปั่นจักรยานยามราตรี และแน่นอน เราจะพาท่านจบทริปด้วยการปั่นไปหาอาหารอร่อยๆ ทานในเส้นทางของแต่ละทริปอีกเหมือนเดิม

ทริปนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่ต้องลงทะเบียน ไม่ว่าท่านจะเป็นสมาชิกของสมาคมฯหรือไม่ก็ตาม สามารถมาร่วมปั่นได้ทุกท่าน ทั้งมือใหม่หัดปั่น (ยกเว้นบางทริปที่จะเน้นสำหรับคนมีความพร้อม ความแข็งแรงในระดับหนึ่งแล้ว เราจะแจ้งให้ท่านทราบในตารางทริปของเดือนนั้น) ขาแรงวัยโจ๋สำหรับท่านที่ยังไม่เคยออกถนนใหญ่ด้วยตนเอง หรือท่านที่ต้องทำงาน ไม่มีโอกาสได้มาร่วมทริปยามกลางคืนปกติ ขอเชิญ

มาปั่นกับเราได้ทุกท่าน โดยมีอาสาสมัครกลุ่ม COFFEE BIKE ในเสื้อสีส้มสดใส ที่มาจะมาคอยดูแล ให้ความสะดวกและความปลอดภัย

**กฎ กติกาที่ควรทราบ และขอความร่วมมือ**

๑. กรุณาตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมใช้งาน ถ้าต้องจอดซ่อมบนถนนที่มีจราจรคับคั่งอาจเกิดอันตราย
๒. หมวกกันกระแทก ควรสวมหมวกกันกระแทก เพื่อความปลอดภัย
๓. ไฟ กรณตรวจเช็คไฟหน้า ไฟท้าย ให้พร้อมใช้งาน สำหรับปั่นตอนกลางคืน
๔. ควรมีอุปกรณ์เสริม ประเภทสะท้อนแสง ให้เป็นที่สังเกตเห็นได้ง่ายแก่ผู้ขับขี่สวนร่วมถนนกับเรา
๕. กรุณาอย่าแซงผู้นำ เพราะท่านที่ไม่ทราบอาจตามท่านไปด้วย ทำให้เกิดการพลัดหลง
๖. กิจกรรมนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย มาได้ทุกท่าน ระยะทางไม่ไกล ถ้าเป็นเด็กควรมีผู้ปกครองมาด้วย
๗. รถ Fix Gear ที่จะเข้าร่วมควรติดตั้งเบรคอย่างน้อยหนึ่งข้าง เพื่อที่จะหยุดรถได้อย่างปลอดภัย

**กำหนดการ**

- ๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลที่ลานจอดรถโลตัสพระราม ๓  
 ๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ผู้นำทางจะแจ้งเส้นทางให้ทราบก่อนออกเดินทางทุกครั้ง

**\*ขากลับ** ระยะเวลาแล้วแต่ระยะทาง โดยจะนำปั่นกลับมาจบที่ลานจอดรถโลตัสพระราม ๓  
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.๐๘-๑๙๐๒-๒๙๘๙ 

## ตารางทริป Friday Night Ride ตลอดปี ๒๕๕๖

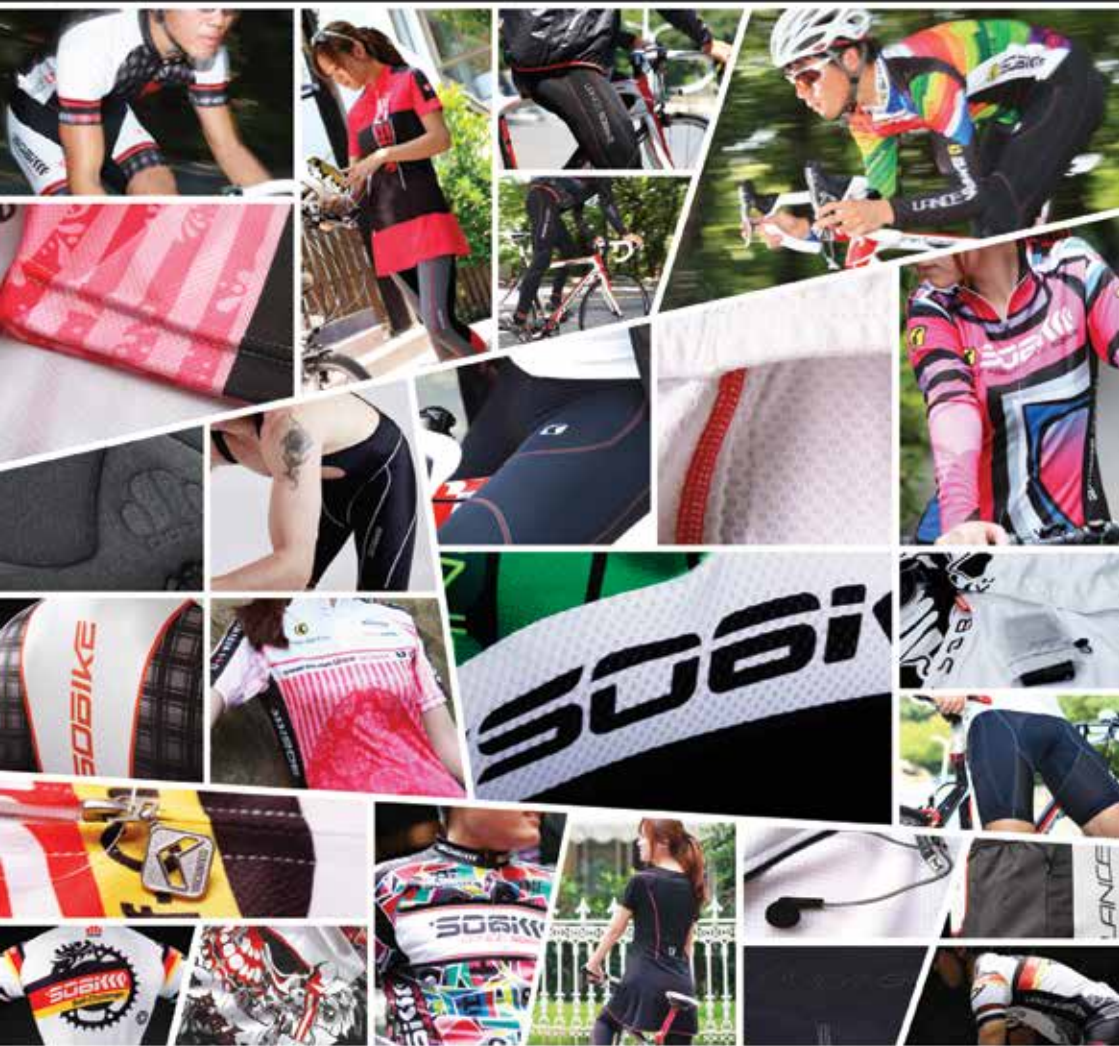
|                     |                                                                           |        |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|
| ศุกร์ ๑๘ ม.ค. ๒๕๕๖  | สุวรรณภูมิ (ทริปนี้ไม่เหมาะสำหรับมือใหม่ ควรปั่นได้ระยะยาวอย่างต่อเนื่อง) | ๘๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๕ ก.พ. ๒๕๕๖  | เทียนทะเล                                                                 | ๗๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๕ มี.ค. ๒๕๕๖ | ศาลายา                                                                    | ๗๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๙ เม.ย. ๒๕๕๖ | วัดเล่งเน่ยยี่สอง                                                         | ๘๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๗ พ.ค. ๒๕๕๖  | สนามราชมั่งคั่งสถาน (สนามกีฬาหัวหมาก)                                     | ๖๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๔ มิ.ย. ๒๕๕๖ | รังสิต (ตลาดรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี)                                          | ๙๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๒ ก.ค. ๒๕๕๖  | แจ้งวัฒนะ ๑๔                                                              | ๗๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๖ ส.ค. ๒๕๕๖  | ป้อมพระจุล                                                                | ๖๐ กม. |
| ศุกร์ ๒๐ ก.ย. ๒๕๕๖  | ซอยอ่อนนุช                                                                | ๖๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๘ ต.ค. ๒๕๕๖  | ลาดพร้าว ๑๐๑                                                              | ๗๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๕ พ.ย. ๒๕๕๖  | ทำนันทน์                                                                  | ๗๐ กม. |
| ศุกร์ ๑๓ ธ.ค. ๒๕๕๖  | ร้าน Chocolate Ville ร้านทรูนอกเมืองบรรยากาศเมืองนอก                      | ๘๐ กม. |





**RIDE YOUR LIFE ... by BOMBBIKE**

ติดต่อสอบถามได้ที่ BOMBBIKE และร้านตัวแทนจำหน่าย >> BOMBBIKE : บางลำภู, SMARTBIKE : รังสิต, TWINBIKE : จันทบุรี  
CYCLING Cafe : ราชบุรี, U-CAN BIKE : ภูเก็ต, J-Service : พิษณุโลก, ยนต์ประดิษฐ์ : สระบุรี, สหกิจพาณิชย์ : นครราชสีมา  
อยู่ดี ไซเคิล : อุบลราชธานี, นายเฟรนด์สปอร์ต : ราชบุรี, ภูเก็ตโรดบิเกียส์ : ภูเก็ต, Cycle Square : พระราม 3 ... etc



ติดต่อสอบถาม สั่งทำเสื้อ , สั่งซื้อสินค้า หรือ เป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้า ร้าน บอมบิโบล

**file** : 086.170.1557 **e-mail** : bomberio@hotmail.com

085.533.0385



Bombbike-Cycling-Jersey



# TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนมกราคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

## Friday Night Ride ปั่นไปสุวรรณภูมิ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๖ ระยะทาง ๘๐ กม.

(ทริปนี้ไม่เหมาะสำหรับมือใหม่ ควรปั่นได้ระยะยาวอย่างต่อเนื่องความเร็ว ๒๒ กิโลเมตรต่อชั่วโมงเป็นอย่างน้อย)

เป็นทริปที่พัฒนาต่อยอดมาจากทริปปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย โดยจะจัดขึ้นในทุกๆ ศุกร์กลางเดือน โดยจะเน้นเส้นทางปั่นใหม่ๆ พาสำรวจและเที่ยวทั่วทุกๆ ที่ในเขต กทม. ในบรรยากาศกลางคืน จะได้พบกับแสงสีสวยงามอย่างไม่น่าเชื่อ โดยจะจบทริปด้วยการปั่นไปกินอาหารอร่อยในแต่ละเส้นทาง

ทริปนี้ไม่มีค่าใช้จ่าย ไม่ต้องลงทะเบียน ทุกท่านไปร่วมปั่นกันได้ไม่ว่าจะเป็นสมาชิกสมาคมฯ หรือไม่ก็ตาม นำทีมโดยอาสาสมัครกลุ่ม COFFEE BIKE ในเสื้อสีส้มสดใส คอยดูแลตลอดเส้นทาง

### นัดหมาย

๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถโลตัสพระราม ๓

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน โดยผู้นำทริปจะแจ้งเส้นทางให้ทราบก่อนออกเดินทาง 

## มือใหม่หัดขี่ที่สวนรถไฟ วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖ ท่อพื้พิกัดท้องฟ้าอากาศ ระยะทาง ๕๐ กม.

กิจกรรมสำหรับมือใหม่ ปั่นไปเที่ยวชมสถานที่น่าสนใจในระยะทางที่พอเหมาะ สามารถมาร่วมทริปได้โดยไม่ต้องสมัครแต่อย่างใด

### กำหนดการ

๗.๐๐ น. รวมพลกันที่สวนรถไฟ รับประทานอาหารเช้าให้เรียบร้อย

๘.๐๐ น. เคารพเพลงชาติ รับฟังอบรมความรู้เรื่องการใช้จักรยานร่วมกับเพื่อนร่วมทางบนพื้นผิวการจราจร

อย่างไร้ให้ปลอดภัย ควรระมัดระวังอย่างไร เตรียมตัวอย่างไร แก้ปัญหาอย่างไร ถาม-ตอบข้อข้องใจเกี่ยวกับปัญหาการใช้จักรยานในเมือง ทดลองใช้จักรยานก่อนปั่นจริง!!!

๙.๐๐ น. เริ่มออกเดินทาง ใช้เส้นทาง หน้า ปตท. สำนักงานใหญ่ ถนนวิภาวดีรังสิต ไปยังพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ กองทัพอากาศ

๑๐.๐๐ น. ถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เทียนขาว และพักผ่อนตามอัธยาศัย

๑๓.๐๐ น. ออกเดินทางกลับ ใช้เส้นทางเดิม

๑๕.๐๐ น. ถึงสวนรถไฟ 

## “ปลูก ปั่น เปลี่ยน”:กทม.กับการสัญจรที่ยั่งยืน วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๖

เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. สถานที่ ลานปรีดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

ในช่วงต้นปี๒๕๕๖ นี้จะมีการเลือกตั้งผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และองค์กรเครือข่ายต่างๆ จึงเห็นควรจัดงาน เป็นเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้สมัครผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร กับผู้แทนองค์กรด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสิทธิผู้พิการ สื่อมวลชน นักศึกษา ฯลฯ โดยเน้นการใช้จักรยานและการใช้ทางเท้า รวมทั้งนำเสนอผลการสำรวจความคิดเห็นจากผู้ใช้งาน และเป็นโอกาสให้ผู้สมัครเป็นผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครสามารถแสดงวิสัยทัศน์ในด้านการสัญจรในเมือง

เชิญทุกท่านร่วมสำรวจเส้นทางเดินเท้า และทางจักรยาน ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมรับฟังการแสดง วิสัยทัศน์ในด้านการสัญจรในเมืองของผู้สมัครเป็นผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร หรือร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ email:tchathaicycling@gmail.com 

# TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

## ปั่นจักรยาน...สุดประจิมที่ริมเมย

๒ - ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ระยะทางรวม ๑๓๕ กม.

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดตาก ร่วมกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญร่วมสัมผัส การปั่นจักรยานท่องเที่ยวพื้นที่ราบสูงท่ามกลางขุนเขาธรรมชาติ ที่สวยงาม ชมผ้ำกับน้ำตกหลากหลายบรรยากาศ อบอุ่นกับการผ่อนคลายในบ่อน้ำแร่ธรรมชาติ ตื่นตากับความอุดมสมบูรณ์ กับไร่กุหลาบที่ใหญ่ที่สุดของเมืองไทย สัมผัสขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมและวิถีชีวิตชาวพื้นเมือง ด้วยเส้นทางสวยงามราว สวิสเซอร์แลนด์เมืองไทยตลอดเส้นทาง การปั่น ตื่นตาตื่นใจกับการเตรียมตัวเป็นเมืองที่จะพิจารณาจัดตั้งเป็นเศรษฐกิจพิเศษในด้านการค้า การลงทุนต่อไปในอนาคต



### กำหนดการ

#### คืนวันศุกร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

๒๐.๓๐ น. พบกัน ณ ลานจอดรถทางโลตัส พระราม ๓ ด้านถนนธนบุรีราหวัสนา นำจักรยานและ สัมภาระขึ้นรถบัสปรับอากาศ (กรุณารับประทานอาหารค่ำให้เรียบร้อย สามารถเลือกหาทานได้ภายในห้างฯ) จากนั้นขึ้นรถบัสปรับอากาศออกเดินทางมุ่งสู่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกพะเจริญ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

#### วันเสาร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

๘.๐๐ น. เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานหลังจากรับประทานอาหารเช้า เส้นทางท่ามกลางสวนดอกไม้ พืชผัก พรรณไม้สวยงามเต็มภูเขา สัมผัสวิถีชีวิตชนเผ่าม้ง ซึ่ง ได้อยพวยมาจากอำเภออมก๋อย จ.เชียงใหม่ จากนั้นร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ชิม “ข้าวลืมผัว”

๑๓.๐๐ น. ปั่นไปชมสวนกุหลาบที่ใหญ่ที่สุด “ไร่ปฐมเพชร” จากนั้นปั่นไปถึงวัดช่องแคบ ทำพิธีมอบจักรยานแก่นักเรียนเพื่อใช้ในการเดินทางไปเรียน จำนวน ๑๐ คัน คืนนี้กางเต็นท์ท่ามกลางบรรยากาศที่สวยงาม

#### วันอาทิตย์ที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

ปั่นไปชมน้ำตกนางครวญ ม่อนหินเหล็กไฟ และมุ่งสู่แม่สลอด ปั่นไปสักการะพระธาตุตอดหินกิว ชมคลัง ๙ แหล่งซื้อขายจักรยานมือสองจากญี่ปุ่น ปิดท้ายด้วยการรวมตัวปั่น

ไปสะพานมิตรภาพไทย-พม่า ก่อนเดินทางกลับกรุงเทพฯ ด้วยรถบัสปรับอากาศ

ค่าใช้จ่ายสำหรับสมาชิกท่านละ ๑,๐๐๐ บาท  
ไม่ใช่สมาชิก ท่านละ ๑,๒๐๐ บาท รับจำนวนจำกัดเพียง ๓๐ ท่านเท่านั้น 

## ปั่นเพื่ออนุรักษ์นิคมเปลี่ยน ๒๓ - ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ระยะทางไป-กลับ ประมาณ ๑๙๕ กม.

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญทุกท่านร่วมปั่นจักรยานทางไกล กรุงเทพฯ - พัทยา - ระยอง ระดมทุนช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสศูนย์คามิลเลียน โซเชียล



เซ็นเตอร์ ระยอง (CSC) เป็นหน่วยงานการกุศลที่ไม่แสวงหาผลกำไรซึ่งสนับสนุนให้ความรักและดูแลเด็กๆ ที่ติดเชื้อเอชไอวี จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๘ โดยนักบวชชาวอิตาลีนาม Fr.Giovanni Contarin ร่วมสนับสนุนทุนช่วยเหลือโดยคุณเกตุ วรภัทร (คุณบ๊อบ) อุปนายกสมาคมฯ

สนใจร่วมเดินทางแจ้งชื่อ เบอร์โทร ด่วน เพื่อเตรียมที่พักให้เพียงพอ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) สำหรับท่านที่ประสงค์เดินทางกลับโดยรถบัส กรุณาแจ้งความประสงค์เพื่อรวบรวมจำนวนคน ดำเนินการจัดจ้างรถบัสและรถบรรทุกจักรยานกลับ และเฉลี่ยค่าใช้จ่ายกันต่อไป 

## เชิญทุกท่านร่วมเป็นเจ้าของฟ้าป่าการศึกษา กรุงเทพฯ-พะเยา ๒๓ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ระยะทางประมาณ ๑๕๐ กม.

ทำบุญให้กับโครงการสนับสนุนส่งเสริมการจัดการเรียนการสอนสาระศิลปศึกษา (ทัศนศิลป์ ดนตรี



นาฏศิลป์) โรงเรียนบ้านโพธิ์ทอง หมู่ที่ ๒ ตำบลคือเวียง อำเภอ ดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ผู้สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่สมาคมฯ 



เรื่องจากปก





# ลุงบ๊อบ.. ยอดนักปั่นใจอารีย์

หลายครั้งที่ออกทริป หรือไปปั่นจักรยานออกกำลังกาย มักจะพบชาวต่างชาติสูงอายุท่านหนึ่ง ปั่นจักรยานพับล้อเล็ก อย่างคล่องแคล่วว่องไว ทั้งที่ดูแล้ว.. น่าจะมีอายุไม่น้อย.. เมื่อได้พบปะพูดคุยกันต่อหน้า ทำให้ต้องทึ่ง.. เพราะ “คุณลุงบ๊อบ” คนนี้ อายุเกินกว่าเลข ๘ ไปแล้ว!!

คุณลุงบ๊อบ (Bob Uhser) หรือชื่อไทยว่า เกตุ วรกำธร เป็นคุณลุงใจดียิ้มแย้มแจ่มใส ที่สำคัญคือมีท่าทางที่แข็งแรงคล่องแคล่วไม่เหมือนกับชายวัยเกินแปดสิบปีเอาเสียเลย ความสงสัยใคร่รู้เกิดขึ้นทันใด... ว่าเหตุใดหนอ.. ถึงได้ดูสุขภาพแข็งแรงเช่นนี้



## คลุกคลีกับจักรยาน..ตั้งแต่วัยเด็ก

คุณลุงบ๊อบเกิดเมื่อปี ค.ศ. ๑๙๒๙ และตลอดช่วงชีวิต จะมีจักรยานเป็นเพื่อนร่วมทางตลอดเวลา แม้ว่าจะมีสิ่งอื่นเข้ามาดึงดูดความสนใจเป็นระยะ ด้วยเพราะในครอบครัวนั้น จะใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางไปทำงาน ไปตลาด ไปโรงเรียน ฯลฯ รวมถึงการใช้รถประจำทางและรถไฟ

## อยู่ที่ไหน..ก็มีจักรยานเคียงกายเสมอ

เมื่อย้ายไปอยู่ที่ มาลาวี แอฟริกาใต้ ครอบครัวย้ายได้ซื้อรถยนต์ฟอร์ดไว้ใช้ และตัวเองก็ได้จักรยานสามล้อ ต่อมาไปอยู่ในประเทศอังกฤษ ได้ซื้อจักรยานไปทุกๆ ที่ด้วยระยะทางสูงสุดถึง ๘๐ กม. ถึงแม้ว่าจะเริ่มมีรถยนต์คันแรกเป็นของตัวเองในปี ค.ศ. ๑๙๔๘ ก็ยังคงมีจักรยานเพื่อการเดินทางด้วยเช่นเดียวกัน หลังจากปี ค.ศ. ๑๙๕๑ ได้เข้าร่วมในกองทัพในสงครามเกาหลี หลังจากนั้นในปี ค.ศ. ๑๙๕๓ ได้ย้ายไปทำงานอยู่ที่สิงคโปร์ และอีกหลายเมือง เช่น กัวลาลัมเปอร์ บรูไน และกูอิง ก่อนที่จะย้ายมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ในปี ค.ศ. ๑๙๖๗ และยังได้มีโอกาสไปทำงานอยู่ที่ฮ่องกงอีกหลายปี ทุกเมืองทุกประเทศที่ได้ไปอาศัยและทำงาน จะมีจักรยานติดตัวไปใช้เพื่อการเดินทางด้วยเสมอ



## ดูแลสุขภาพควบคู่ไปกับการปั่นจักรยาน

สิ่งที่คุณลุงบ๊อบปฏิบัติอยู่เสมอคือ..หมั่นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จึงเลือกที่จะออกกำลังกายทุกๆ วัน ด้วยการปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์ และพักผ่อนวันละ ๘ ชั่วโมง นั่นเท่ากับว่าจะใช้เวลาในการนอนหลับประมาณหนึ่งในสามของช่วงชีวิต ร่างกายนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ นั้นเท่ากับว่าร่างกายจะไม่สามารถซ่อมแซมและฟื้นคืนสภาพได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ที่สำคัญทุกครั้งก่อนนอน จะทำจิตใจอภัยแก่ทุกๆ คนเสมอ

ต้องไม่กินน้ำตาลและน้ำมัน ลดโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยชดเชยโปรตีนเหล่านั้นด้วยการรับประทานพืชจำพวกถั่ว และที่รับประทานมากเป็นพิเศษคือพืชผักใบเขียว

สำหรับจักรยานนั้น.. จะเลือกชนิดของจักรยานให้เหมาะสม เช่น หากเดินทางไกลจะเลือกจักรยานถนน (เสือหมอบ) แต่ถ้าเส้นทางขรุขระควรเลือกใช้จักรยาน MTB (เสือภูเขา) สำหรับการเดินทางในเมือง จะเลือกจักรยานชนิดพับได้ เท่ากับว่ามีจักรยานสำหรับใช้ให้เหมาะกับรูปแบบการเดินทางอย่างน้อยสามชนิด

ชนิดของจักรยานที่โปรดปรานที่สุดคือจักรยานพับ เพราะมันเต็มไปด้วยความสะดวก ง่ายต่อการใช้เดินทาง และนำไปใช้ในการเดินทางต่อเนื่องกับรถยนต์ รถไฟ และเครื่องบินได้





## ประสบการณ์ที่น่าประทับใจ

ประสบการณ์น่าประทับใจเกี่ยวกับจักรยานก็คือ เมื่อได้เห็นเด็กๆ ที่พยายามจะนำจักรยานคันเก่งของเขา ปั่นเป็นระยะทางเกินกว่า ๒๐๐ กิโลเมตร ในหนึ่งวัน นอกจากนี้คุณลุงบ๊อบและเพื่อนๆ มีความตั้งใจอย่างยิ่ง ในการมีส่วนร่วมช่วยเหลือสังคม เพราะมันทำให้ได้เพื่อนที่ดี ได้สุขภาพที่ดี การช่วยเหลือเด็กๆ เป็นกิจกรรมอันสำคัญที่มีโอกาสเข้าร่วม เพื่อให้เด็กๆ เหล่านั้นได้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง และได้รับการยอมรับอย่างถูกต้อง แต่สิ่งที่น่าทึ่งใจเป็นที่สุดคือ บรรดาเด็กๆ ที่ได้รับเชื้อเอชไอวี (เอดส์) จากผู้เป็นพ่อแม่ของตนเอง ซึ่งมันทำให้เกิดประสบการณ์ที่น่ากลัวและโหดร้าย เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับเด็กๆ เหล่านี้ ล้วนมาจากความประมาทและความเห็นแก่ตัวของผู้ใหญ่

คุณลุงบ๊อบกำลังจัดกิจกรรมเพื่อเด็กๆ ที่ได้รับผลกระทบเหล่านี้ที่ เดอะ คาไมเลียน โซเซียล เซ็นเตอร์ ระยะของ อีกครั้ง ในวันที่ ๒๓ และ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ นี้ โดยได้รับความสนับสนุนเป็นอย่างดีจาก 6 BIKE CLUBS, IRPC, WORLD BIKE, บริษัทดอกบัวคู่ และกระทรวงสาธารณสุขประจำจังหวัดชลบุรี ตลอดจนผู้ใหญ่ใจดีอีกมากมาย







## เป็นส่วนหนึ่งของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ปัจจุบันคุณลุงบ๊อบถูกจับเลือกให้ดำรงตำแหน่ง อุปนายกคนที่ ๓ ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย คอยให้ความช่วยเหลือนักปั่นจักรยานชาวต่างชาติ ในประเทศไทย ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนกิจกรรมการกุศล ตลอดจนการผลักดันให้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เป็นที่รู้จักในระดับสากล เช่นเดียวกับ AUDAX (โอดักซ์) องค์กรที่เน้นด้านการปั่นจักรยานเดินทางไกล และไม่ได้เน้นเรื่องการแข่งขัน นอกจากนี้ ยังมีส่วนร่วมในกิจกรรมซ่อมแซมจักรยานเก่าให้กับเยาวชนอีกด้วย

คุณลุงบ๊อบได้เข้าเป็นสมาชิกของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นสมาคมฯ ในปัจจุบัน) ในวันวาเลนไทน์ของปี ค.ศ. ๒๐๐๐ ซึ่งทำให้ได้มีโอกาสขี่จักรยานจริงจังมากขึ้นด้วยระยะทางกว่า ๒๐๐ กม. ต่อวัน ทำให้การเข้าร่วมชมรมจักรยานฯ นี้ กลายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต เพราะได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการเลือกจักรยานที่เหมาะสมถูกต้องกับตัวเราไม่ว่าจะ

เป็นเรื่องของขนาดรถ ระดับความสูงของการปรับเบาะ เป็นต้น

คุณลุงบ๊อบสรุปให้ฟังว่า.. การได้มาอยู่อาศัย และปั่นจักรยานในประเทศไทยนั้น มีผลอย่างมาก ต่อการรักษาสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการช่วยลดความแออัดบนท้องถนน และยังเป็นการส่งเสริมการเดินทางอย่างประหยัด จักรยานสอนให้เกิดความอดทน และทำอะไรให้ช้าลงบ้าง

มีแบบอย่างของผู้สูงวัยแต่สุขภาพดีอย่างนี้ เห็นทีจะมองข้ามการปั่นจักรยานไปไม่ได้เสียแล้วละนะ 



# ปั่นไปชมพระพุทธรูป ๘๐ ปาง และเส้นทางสวยๆ กลางบึง



เดิมทีที่ได้เริ่มคุยเรื่องการจัดทริป มองว่าเส้นทางวงกลมจากปากซอยอ่อนนุชไปประเทศแล้วไปเข้าบึงหนองบอน ก่อนไปชมงานไบค์แฟร์ ที่สวนหลวง ร.๙ คงจะเป็นทริปที่เพื่อนๆ ชาวจักรยานให้ความสนใจประมาณหนึ่ง แต่พอใกล้วันกิจกรรมปรากฏว่ามีชาวจักรยานทั้งที่เป็นสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และชาวจักรยานทั่วไปต่างให้ความสนใจกันเป็นจำนวนมาก ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมกันร่วม ๓๐๐ คน

กับบริษัท อีซูซุมหานคร ได้ร่วมสนับสนุนกิจกรรมครั้งนี้ ด้วยการจัดรถบริการ ดูแลชาวจักรยานตลอดเส้นทางจนถึงงานสวนหลวง ร.๙ จึงทำให้มั่นใจได้ว่า ทริปครั้งนี้กับจำนวนชาวจักรยานขนาดนี้ จะเป็นทริปที่อบอุ่นปลอดภัยตลอดเส้นทาง.. ได้รับแจ้งจากคุณหล่อซึ่งนำกลุ่มมาจากโลตัส



พระราม ๓ ว่าขบวนจักรยานนับร้อย กำลังเคลื่อนผ่านมาถึงกล้วยน้ำไทแล้ว พวกเราบางแก้วไบค์เตรียมทำหน้าที่รับไม้ต่อ จึงได้เคลื่อนตัวจากจุดนัดพบที่ ๒ ณ โลตัสอ่อนนุชตลอดได้สะพานพระโขนง ไปสมทบในซอยอ่อนนุช และนำทางต่อไปยังวัดกระทุ่มเสือปลา

จะจวบเหมาะ..ที่วัดกระทุ่มเสือปลากำลังจัดงานฉลองโอกาสที่ท่านเจ้าอาวาสได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์ ทำให้นอกจากจะได้ชมความสวยงามของพระพุทธรูป ๘๐ ปาง รูปเหมือนหุ่นขี้ผึ้งเกจิอาจารย์มากมาย ร่วมทำบุญ และให้อาหารปลาที่คลองประเวศหลังวัดแล้ว ยังได้รับประทานอาหารและขนมหวานแสนอร่อย โดยคุณโต.. ซึ่งเป็นหนึ่งในชาวจักรยานที่บังเอิญเป็นเจ้าภาพจัดเลี้ยงในงานบุญครั้งนี้ นำมาให้พวกเราได้อิ่มอร่อยกันเต็มที่



คุณโต นำอาหารมาจัดเลี้ยงชาวจักรยานที่วัดกระทุ่มเสือปลาอย่างเต็มอิ่มถ้วนหน้า

ออกจากวัดเราปั่นไปถึงสี่แยกประเวศ เลี้ยวเข้าถนนเฉลิมพระเกียรติ ตรงไปเข้าสู่ศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอน สัมผัสกับความร่มรื่นของถนนรอบบึงที่มีต้นไม้ใหญ่ตลอดสองข้างทาง จนถึงจุดแวะพักทั้งที่นี้และที่วัดกระทุ่มเสือปลาทางอิฐชุมหานครได้นำรถกระบะรุ่นล่าสุด น้ำดื่มมาคอยบริการอย่างเต็มที่ จากนั้นเราปั่นต่อไปตามเส้นทางลุยดงหญ้าเลาะเลาะริมน้ำ สร้างความสนุกสนานตื่นเต้นได้พอสมควร



คุณสมบุรณ์และคุณไฉนพักพิงอยู่กับการค้าขาย พอได้มาร่วมทริปอย่างนี้พบว่ามีความสนุกสนาน และยังได้เพื่อนๆ ในแวดวงจักรยานที่น่ารักเพิ่มขึ้นอีกหลายคน จนถึงกับออกตัวขอเป็นอาสาสมัครหากมีโอกาสในทริปต่อไป





คุณยุกิ และเรย์จิ มากาอิ สองสามีภรรยาชาวญี่ปุ่นที่มาร่วมทริป ต่างชื่นชอบกิจกรรมในครั้งนี้เป็นอย่างมาก บอกว่ายังไม่เคยเห็นกิจกรรมปั่นจักรยานท่องเที่ยวที่มีผู้มาร่วมทริปกันมากมายเช่นนี้มาก่อนเลยในญี่ปุ่น และคุณเรย์จิยังได้ช่วยรวบรวมขยะให้หลังจากรับประทานอาหารว่างกันอีกด้วย



เมื่อสุดทางวิบากเล็กๆ ได้พบกับกองถ่ายซึ่งมีหนุ่มหล่อ **ฟรอยด์ (ณัฐพงษ์ ขาดิพงษ์)** กำลังเตรียมถ่ายทำรายการเกี่ยวกับจักรยานพอดิบพอดิงานนี้เพื่อนสมาชิกหลายท่าน จึงได้มีโอกาสเข้ากล้องกับเขาด้วย.. จากนั้นกลุ่มใหญ่ปั่นกลับไปตามถนนในซอย เพื่อออกสู่ถนนใหญ่ไปเข้าสวนหลวง ร.๙ ที่นักรวบรวมเงินเพื่อชำระค่าบำรุงสถานที่คนละ ๑๐ บาท แล้วจึงปั่นเข้าไปสัมผัสความร่มรื่นของหมู่แมกไม้ภายในสวน ก่อนที่จะไปสิ้นสุด ณ งานสวนหลวง ร.๙ ไบค์แฟร์ ซึ่งจัดขึ้นโดยชมรมจักรยานสวนหลวง ร.๙ เป็นงานเล็กๆ แต่อบอุ่น มีจักรยานสวยๆ ของนักสะสมมาจอดโชว์หลายคัน และยังมีดนตรีไพเราะจากเพื่อนชาวจักรยานมากล่อมบรรเลงให้เคลิ้มฝัน เป็นความประทับใจเล็กๆ ของคนที่หัวใจรักจักรยานด้วยกัน

หลังจากชมงาน และแวะรับประทานอาหารกันที่ตลาด ต่างได้เวลาปั่นกลับ โดยมีเพื่อนจักรยานแยกย้ายกันไปเป็นกลุ่มๆ และมีกลุ่มใหญ่ปั่นกลับไปยังจุดสตาร์ท เป็นอันจบทริปสนุกๆ สนาน หลากหลายรสชาติ ของการปั่นจักรยานท่องเที่ยวอย่างสมบูรณ์ 

# ปั่นปั่นบุญ จักรยานทางไกล ทอดกฐินจังหวัดขอนแก่น



สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้ร่วมสืบสานงานบุญกฐินมาตั้งแต่ ปี ๒๕๕๑ ในครั้งนั้นมีนักปั่นเข้าร่วม กิจกรรมด้วยประมาณยี่สิบกว่าท่าน ต่อมาปี ๒๕๕๒ นักปั่นเพิ่มขึ้นโดย จากจุดสตาร์ทมีจำนวน ๑๒๖ ท่าน ยังไม่รวมผู้เข้ามา ร่วมปั่นระหว่างเส้นทาง ปี ๒๕๕๓ นักปั่นที่ชื่นชอบ การปั่นทางไกลได้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็น จำนวนมากถึงกว่า ๒๐๐ ท่าน

ในปี ๒๕๕๔ กำหนดการปั่นไปทอดกฐินก็ยังคงมีอยู่ แต่ทว่าเกิดเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ของ

บ้านเมืองเรา การปั่นในครั้งนั้นจึงได้ยกเลิกไปโดยปริยาย แต่การทอดกฐินยังคงดำเนินการต่อไปเพียงแต่ไม่มีการปั่นจักรยานเท่านั้น

ในปี ๒๕๕๕ นี้ คุณวิวัฒน์ ไตรทิพย์พิทักษ์ ได้เชิญชวนและบอกบุญมายังพี่น้องนักปั่นให้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการดำรงพระพุทธศาสนา สืบสานประเพณีไทยโดยกำหนดการจัดงานขึ้นในระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ขบวนนักปั่นกว่า ๓๐ ท่าน ออกเดินทางด้วยการปั่นจักรยานจากกรุงเทพฯ เข้าตรู่ของวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๕



ขบวนนักปั่นได้รับความสนใจจากผู้พบเห็นทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นแฉะปัมน้ำมันใด จะมีผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ ด้วยตลอดเส้นทางปั่น แม้แต่ผู้ที่ขับรถผ่านมา ไม่ว่าจะรถมอเตอร์ไซด์ รถเก๋ง รถปิคอัพ รถสิบล้อ ท่านผู้ขับรถจะแซงขบวนของเราไป และจะไปจอดรอข้างหน้าเพื่อร่วมทำบุญกุศลในครั้งนี้ พวกเรานักปั่น ปลื้มปิติและขอบพระคุณเป็นอันมากในความศรัทธาของทุกท่าน

ในค่ำของวันที่ ๒๓ ขบวนนักปั่นจะแฉะพักที่ศูนย์ฝึกกีฬาหลวงเหล็ก จ.สระบุรี ตามที่ได้มีหนังสือถึงท่านหัวหน้าศูนย์ฯ เพื่อขอความอนุเคราะห์ไว้ก่อน

หน้านี้อแล้ว

รุ่งเช้าวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ หลังจากที่ได้รับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว ขบวนนักปั่นบุญกุศลของเราได้ออกเดินทางต่อไป โดยได้แฉะเข้าไปบอกบุญพ่อแม่พี่น้องในตลาดมิตรภาพ อ.ปากช่อง ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี และเมื่อปั่นมาถึงทางแยกก่อนเข้า อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา ได้รับการต้อนรับจากคุณชาติชาย ประธานชมรมจักรยานสีคิ้ว และพี่ๆ ในชมรมพร้อมด้วยทีมงานกู้ภัย นำน้ำดื่มเย็นๆ สปอนเซอร์ กล้วยน้ำว่า กล้วยตาก เมี่ยงคำ มาให้พวกเรานักปั่นได้ดื่มและรับประทาน





จากนั้นได้ร่วมทำบุญกุศลด้วยและยังได้เชื้อเชิญให้ทีมนักปั่นเข้าไปบอกบุญในตลาดสี่คิ้วโดยคุณชาติชายได้ช่วยประชาสัมพันธ์ให้พ่อแม่พี่น้องในตลาดที่ได้พบได้เห็นขบวนของเราร่วมทำบุญในครั้งนี้ด้วย ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีเช่นเคย จากนั้นจึงได้ปั่นกันต่อ ในคืนนี้เราจะพักกันที่วัดพายุพในตัวเมืองโคราช

เช้าตรู่ของวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ **เสียมบูรณ์ กิจน้า** นักปั่นที่ร่วมทริปปั่นไปด้วยกันกับพวกเรา ได้ให้ความอนุเคราะห์อาหารมื้อเช้าเป็นข้าวผัดและแกงจืดร้อนๆ อิ่มอร่อยกันก่อนออกเดินทาง ขบวนของเราออกเดินทางออกจากโคราชได้เพียง ๒๐ กม.เศษๆ ก็ต้องหาที่หลบลมหลบฝนกันเนื่องจากในวันนั้นมีพายุเข้า นักปั่นบางท่านเปียกปอนหาที่หลบไม่ทัน คุณยังผู้จัดการสมาคมฯ ซึ่งขับรถ



เซอร์วิสได้นำถุงดำมาคลุมองค์กุฏิ เมื่อฝนซาจึงออกเดินทางต่อ ขบวนของเราไปถึงวัดป่าพรหมประชานิมิตรประมาณ ๓ ทุ่มเศษๆ

รุ่งเช้าวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ พวกเราทยอยนำจักรยานขึ้นรถเซอร์วิส เมื่อทอดกฐินเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงเดินทางกลับ ขบวนของเราได้รับเงินจากผู้มีจิตศรัทธาตลอดเส้นทางเป็นจำนวนเกือบสองหมื่นบาท พวกเรานักบ้นต่างดีใจกับความสำเร็จในครั้งนี้กันถ้วนหน้า

ต้องขอขอบคุณผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านที่ได้ร่วมทำบุญในครั้งนี้ขอบคุณคุณชาติชาย ประธานจักรยานสี่ล้อและทีมงานตลอดจนพ่อแม่พี่น้องชาวสี่ล้อทุกท่านขอบคุณพ่อแม่พี่น้องในตลาดมิตรภาพ ปากช่อง ขอบคุณพี่ลิซิท ที่ช่วยดูแลนักบ้นขอบคุณเฮียสมบูรณ์ กิจนำ ที่ได้อนุเคราะห์อาหารมื้อเช้าที่วัดพายัพ ขอบคุณคุณยุ่ง ผู้จัดการสมาคมฯ ที่ดูแลนักบ้นทุกคนเป็นอย่างดี และ

บริการมันตัมขิงพร้อมด้วยกาแฟ-โอวัลติน

ขอบคุณนักบ้นทุกท่านที่ร่วมบ้นไปทำบุญด้วยกัน  
ขอบคุณคุณจื่อ วิชาดา กิราณชิตพงศ์ ที่กรุณานำผ้าห่มพร้อมผ้าขนหนูเช็ดหน้าไปมอบให้นักบ้นที่ร่วมทริปทุกท่านได้เก็บไว้เป็นที่ระลึก  
ขอบคุณคุณกุศล นักบ้นจากสี่ล้อ ที่บ้นไปรับที่ลำตะคองและยังบ้นไปถึงวัดป่าพรหมประชานิมิตรด้วยกัน  
ขอบคุณนักบ้นจากโคราช ๓ ท่านที่บ้นไปส่งก่อนที่บ้น Select ก่อนที่จะเจอลมเจอฝน  
ขอบคุณหัวลากองค์กุฏิทุกท่าน  
ขอบคุณคุณวิวัฒน์ ไตรทิพย์พิทักษ์

ขอให้บุญกุศลที่ทุกท่านได้ทำในครั้งนี้นัลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขและมีสุขภาพแข็งแรงตลอดไป พบกันทริปต่อไป สวัสดิ์ค่ะ 







# สมาชิก TCHA ร่วมแจม Tour de Farm 2

เมื่อรายการสุดประทับใจในวันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๕ เริ่มต้นขึ้น สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใฝ่เลยจะพลาดความสนุกของกิจกรรมบนเส้นทางธรรมชาติสวยงามในครั้งนี้ พวกเราจึงร่วมเดินทางไปปั่นจักรยานเพื่อร่วมกิจกรรมสนุกสนานกับรายการสุดยิ่งใหญ่แห่งปีของฟาร์มโชคชัย ในงาน Farm Chokchai & Chokchai SteakBurger Tour de Farm 2

งานนี้เป็นการแข่งขันระดับมาตรฐาน โดยได้จัดให้มีการแถลงข่าวอย่างเป็นทางการไปก่อนหน้านี้เมื่อวันพุธที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ สำนักงานใหญ่ของฟาร์มโชคชัย โดยมี**คุณชัย บุลกุล** บิ๊กบอสใหญ่ พร้อมด้วย **มรว. เกรียงศักดิ์ วรวิฒิ**, **นายชายชัย บัวสรвод** อดีตนักปั่นจักรยานทีมชาติไทย, **นายยงยุทธ จันทรงษ์** ที่รู้จักกันดีในแวดวงจักรยานฟิกซ์เกียร์ รวมถึง**นายบุรินทร์ บุญวิสุทธิ์** นักร้องนำแห่งวงกรู๊ฟไรเดอร์ส ผู้หลงใหลในการปั่นจักรยานมาร่วมในการแถลงข่าววันนั้นด้วย

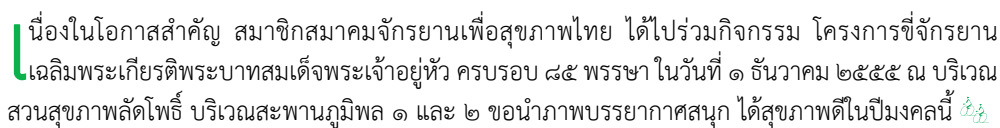
กิจกรรมนี้มีการเปิดรับสมัครแบบเสียค่าใช้จ่าย เป้าหมายเพื่อนำรายได้ส่วนหนึ่งหลังการแข่งขันไปบริจาคให้กับมูลนิธิพิทักษ์อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ เพื่อเป็นการบำรุงรักษาพื้นที่ป่าที่เป็นมรดกโลก และร่วมก้าวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการปกป้องดูแลรักษาผืนป่าเขาใหญ่ให้ยั่งยืน และยังเป็นการสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ไปกับเส้นทางสวยงามที่ประกอบไปด้วยธรรมชาติเขียวขจีของสวนฟาร์ม ที่อ.ปากช่อง อ.มวกเหล็ก และเขาใหญ่ในเวลาเดียวกัน

สำหรับการแข่งขันนั้นแบ่งออกเป็น ๒ รุ่น คือ รุ่น ๑๐๗ กม. และรุ่น ๖๐ กม. โดยในรุ่นแรกนั้นหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถไปถึงเส้นชัยได้ภายในเวลา ๖ ชั่วโมง จะได้รับถ้วยรางวัลทุกคน เช่นเดียวกับรุ่นที่สอง ซึ่งต้องเข้าเส้นชัยภายในเวลา ๕ ชั่วโมง ก็จะได้รับถ้วยรางวัลเช่นเดียวกัน

งานนี้สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยต่างแสดงความสามารถ ปั่นเข้าเส้นชัยในเวลาที่กำหนดคว้าถ้วยรางวัลมาครอบครองอย่างภาคภูมิใจ ได้ทั้งความสนุกสนาน สัมผัสธรรมชาติ ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ชาวจักรยาน และที่สำคัญยังได้สุขภาพเป็นของขวัญให้กับตัวเองกันอย่างถ้วนหน้า 



ขอปรบมือให้กับสองพี่น้องนักปั่น โดยสาวน้อยคนน้อยอายุเพียง ๑๐ ขวบพร้อมพี่ชาย ลงแข่งประเภท ๖๐ กม. ได้อย่างน่าประทับใจ มีคุณพ่อคุณแม่คอยให้การสนับสนุน



# ร่วมวันวิ่งสิ่งแวดล้อมไทย



วันอังคารที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๕ สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้เข้าร่วมกิจกรรมในวันสิ่งแวดล้อมไทย และวันอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้านแห่งชาติ (ทสม.) ประจำปี ๒๕๕๕ ณ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

กิจกรรมเริ่มขึ้นที่หอประชุมโรงเรียนประจวบวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยตัวแทนของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประกอบด้วย **คุณบ๊อบ** **คุณจ๊อ** และ**คุณพร** ได้นำใบสำหรับรับบริจาคห่วงอูมิเนียมจำนวน ๒๐๐ ใบ ไปมอบให้ผู้ร่วมกิจกรรม จากนั้นร่วมกันปั่นจักรยานไปยังอุทยานวิทยาศาสตร์พระจอมเกล้า ต. ห้วยกอก และร่วมกิจกรรมอื่นๆ อาทิ เก็บขยะชายหาด ประท้วงเครื่องแต่งกายจากวัสดุเหลือใช้ และปิดท้ายด้วยการส่งมอบห่วงอูมิเนียมให้กับตัวแทนสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 





สรุปทริป

วันที่ ๑๕ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕ •  
เรื่อง เบ็นซ์ (วัชรินทร์ แซ่ควั) • ภาพ Pansakon

# ทริปปั่นมาเกาะสีชัง

สวัสดิ์ค่ะ..พี่น้องจักรยานทุกคน วันนี้ได้รับเกียรติอย่างมากค่ะ จากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ให้มาเล่าถึงประสบการณ์ปั่นจักรยานทางไกลกรุงเทพฯ-เกาะสีชังที่ผ่านมา ในวันเสาร์อาทิตย์ที่ ๑๕ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๕

ก่อนอื่นต้องบอกเลยว่า ตั้งใจจะออกมาหลายทริปแล้ว แต่ยังหาเวลาและความกล้าไม่ได้สักที อุปกรณ์ก็มีแค่หมวก + จักรยานปกติเบ็นซ์จะเก่งเฉพาะในบ้านค่ะ ปั่นอยู่ในหมู่บ้านไม่เคยออกถนนเลย จนกระทั่งตัดสินใจมาทริปนี้ มีเหตุผลเยอะมากที่ทำให้อยากไป

๑. คิดว่าไถ่ๆ แคชลบุรี (หี หี)

๒. เห็นว่าคณะที่ไม่มีผู้เอาลูไปเยอะค่ะ เราดูจะเด็กสุดทุกคนคงเอ็นดู (ซึ่งเป็นเรื่องที่เป็นอย่างนั้นจริงๆ ค่ะพี่ๆ ทุกคนอภัยด้วยดีมาๆ ดูแลเทคนักรวมไปถึงบอกทริคดีๆ ในการปั่นเจ้า ๒ ล้อจนทำให้รู้สึกตัวเองปั่นได้ดีขึ้นจริงๆ)

จัดการซื้ออุปกรณ์ทุกอย่างตั้งแต่กระเป๋ารถไปจนถึงเสื้อผ้า everything ฯลฯ เสริมภายใน ๑ วันก่อนออกทริป พอเพื่อนๆ รู้ว่าเบนซ์ตัดสินใจจะไปจริงๆ ทุกคนเริ่มเป็นห่วง คอยถามว่าจะปั่นถึง กม. ที่เท่าไรเดียวไปรอรับ (ให้ไม่เกินเมกะ-บางนา) พี่เพื่อนๆ พุดบวกับเริ่มหาข้อมูลสำหรับนักปั่นป้ายแดง ที่ไม่เคยไปทริปไหนเลย มันช่างน่าสยอค่ะ

ยอมรับว่าเช้าวันเสาร์มีอึดอดไม่อยากไป ไปก็ไปคนเดียวกลัวไม่มีคนคุยด้วยค่ะ แต่ไม่ได้ค่ะต้องไปเพราะไม่มีไวย่จะสรุปออกเดินทาง ๗ โมงเช้า ระหว่างทางมีอุปสรรคตัวหลักเลยคือแดดค่ะ ร้อนแรงมากกก เราใส่เสื้อสั้นไปขาไหม้ไปเลย สุดท้ายก็ถึงเกาะสีชังแบบนั่งรถส่วนกลาง คุณนิณน๊ะค่ะว่าทำไมไม่เตรียมาอะไรไม่รู้ แต่ถึงเมืองชลแล้วค่ะ

การมาทริปปั่นจักรยานครั้งนี้ทำให้ได้เพื่อนรุ่นพี่น่ารักหลายคนเลยคะ และที่สำคัญคือกล้าที่จะออกมาปั่นจักรยานบนถนนอย่างที่เคยคิดไว้คะจริงๆ ก็อยากจะชวนคนที่ม่จักรยาน แล้วไม่มีเพื่อนปั่นหรือไม่รู้จะไปทริปยังไงให้มาลองออกทริปกับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพด้วยกันคะ มีพี่ๆ คอยดูแลและได้ทำประโยชน์กับสถานที่ๆ ไปด้วย เช่นในทริปนี้ได้ไปช่วยกันเก็บขยะที่ลอยมาติดริมหาดคะ

ขอบคุณพี่ริน พี่อุ้ย พี่ล่อ พี่ยุ่ง และพี่เบียร์ ค่ะที่คอยดูแลจนจบทริปอย่างปลอดภัย ไว้ทริปไหนไม่ตรงกับงาน เจอกันคะ ตอนนี้อยู่ไปซ้อมปั่นในหมู่บ้านเหมือนเดิมคะ...บายยยย





คุณลุงพัน..หนึ่งในผู้ใช้จักรยานเดินทางไปกับรถไฟฟ้า  
สู่การปั่นจักรยานในประเทศไทย



# ผลของการปฏิรูป รถไฟต่อจักรยาน

เรื่อง กฤตย์ ทองคง • ภาพ Zangzaew

อย่างที่เราทราบกัน.....การรถไฟกำลังอยู่ในช่วงการปฏิรูปครั้งใหญ่ เพื่อให้สอดคล้องกับแผนรวมประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน เมื่อการเมืองนิ่งมากพอที่จะเอื้อต่อบรรยากาศปรีชาหาหรือกัน ก็จะมีความเป็นไปได้มากเลย ที่จะทำรถไฟความเร็วสูง ที่จะรวมถึงการปฏิรูปคุณภาพรถไฟในทุกๆ ด้าน ที่หยุดนิ่งมาเป็นเวลานานแล้ว

ผลจากการนี้...แน่นอนประการหนึ่งค่าโดยสารรถไฟจะขึ้นแน่ๆ และขึ้นเยอะแบบก้าวกระโดดด้วย ค่าที่ว่าอัตราที่ใช้อยู่ปัจจุบันนี้ นิ่งมาเป็นเวลานานแล้ว

ผล่อๆ สองนโยบายใหญ่ๆ คือนโยบายรถไฟฟรีบริการประชาชน กับ นโยบายยกเว้นค่าระวางจักรยานพับ เพื่อสนับสนุนการสัญจรของผู้ใช้จักรยานของสังคมนั้น อาจสูญหายไปด้วยโดยปริยาย

ที่ผมนำมากล่าวเช่นนี้เป็นคำทำนายไว้ล่วงหน้า ถ้าเราไม่ทำอะไรเลย มันจะหายไปแน่ๆ แม้ปัจจุบันมันยังไม่เกิดขึ้นก็ตาม เป็นการมองในแง่ร้ายที่มีมูลให้คิดเช่นนั้น...

เพราะในกระแสทุนนิยมที่เชื้วยกราก ทุกๆ พฤติกรรมทางสังคม ย่อมถูกขับเคลื่อนอย่างมีพลัง ด้วยการหมุนเวียนของกระแสเงินตราและมูลค่า...ทำนองเดียวกัน มิติอื่นๆ ที่ไม่สามารถ “เข้ากรอบ” กับ “ทุน” ได้ ย่อมจะทยอยหลุดจากวงโคจรไปเรื่อยๆ แม้จะไม่ใช่ทุกอย่างที่เป็นกลไกเช่นนี้

แต่ถ้าเราพิจารณาในภาพรวมอย่างไม่มีรีเดียสจนเกินไป เราย่อมมองอะไรในอนาคตล่วงหน้าได้

เมื่อกล่าวอย่างจำเพาะ ถึงนโยบายรถไฟฟรีบริการประชาชน กับ นโยบายยกเว้นค่าระวางจักรยานพับในการโดยสารรถไฟ ผมเห็นว่า เมื่อเหตุการณ์ปฏิรูปรถไฟลายหน้าที่จะเกิดขึ้นในเร็วๆ นี้มาถึง ควรพิจารณา

ทั้งสองนโยบายนี้ให้ต่อเนื่องไปด้วยการบรรจุเข้าไปในแผนใหญ่ปฏิรูปรถไฟด้วยเลย อย่างไม่ให้ตลาดสายตาของประชาคมจักรยาน ที่พร้อมจะกระตุ้นเตือนให้ทุกองคัพยพของการจัดการทางสังคม ไม่ให้หายหกตกหล่นไปในระหว่างหนทางการปฏิรูปใหญ่

นโยบายนี้...ควรถูกถือว่า เป็นสวัสดิการของรัฐที่มอบให้กับประชาชน อย่างถึงตัว ไม่สามารถกักตุนหรือเวียนเทียน รับประโยชน์เข้าพกเข้าห่อเป็นการส่วนตัวใดๆ แตกต่างจากบริการสินค้าคงพ้าที่อาจไม่ทั่วถึง

โดยไม่ห้ามผู้ที่ได้เปรียบทางเศรษฐกิจเข้ามามีใช้บริการบ้าง แต่ส่วนใหญ่ พวกเขาก็พร้อมไปใช้บริการชนิดที่เสียเงินกันอยู่แล้ว ส่วนผู้คัดค้าน ย่อมปรารถนาที่จะแลกเปลี่ยนความประหยัด กับความไม่สะดวกบ้างก็ยินยอม

รัฐที่ดี คือ รัฐที่เก็บสงวนพื้นที่ที่จำเป็นบางพื้นที่ไว้ให้กับผู้คัดค้านปัจจัยทางการผลิต ไม่ให้กลุ่มทุนยึดเอาไปเป็นพื้นที่สงวนหวงห้ามเฉพาะเท่านั้น

สิ่งนี้จะดำเนินไปได้ด้วยการสถาปนาระบบรถไฟใหม่ที่เป็นระบบแยกออกไปเป็นรางใหม่ การบริหารจัดการใหม่ๆ หรือเป็นอัตราค่าโดยสารใหม่ๆ ที่แตกต่างทางโครงสร้างออกไป

ส่วนระบบเก่า ก็ควรอ้างไว้ผ่านการปรับปรุงให้ดีขึ้น สามารถรับใช้สังคมได้ ไม่ควรไปยุบรวม ค่าที่ว่ามันอาจได้รับใช้ในหน้าที่ที่ระบบใหม่มีความจำกัดที่จะตอบสนองได้ เป็นการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีอยู่ได้อย่างถ้วนทั่ว

ทรัพยากรทางสังคม ควรตกอยู่กับราษฎรทุกคน ไม่จำเพาะผู้ที่มีความสะดวกในการจับจ่ายเท่านั้น สังคมและรัฐควรเป็นฝ่ายจัดการกระจายความมั่งคั่งออกไป ไม่ให้กระจุกตัวในส่วนหนึ่งส่วนใดมากเกินไป



# runtastic Apps

## เพื่อนักปั่นผู้รักสุขภาพ



ด้วยการแตะที่ปุ่มรูปเฟืองตรงกลาง จะปรากฏเมนูย่อยๆ ขึ้นมาให้เลือก อาทิ มาตราวัดความเร็ว วัดระยะทาง ความสูงจากระดับน้ำทะเล และอื่นๆ

๓. ปุ่มควบคุมเมนู ๖ ช่อง

๔. ปุ่มซ่อนเมนู เมื่อแตะที่ปุ่มนี้

เมนู ๖ ช่องจะถูกเลื่อนขึ้นไปเก็บที่ด้านบนของจอ

๕. ปุ่มเล่นเพลง ปุ่มควบคุมการเล่นเพลงขณะกำลังออกกำลังกาย

๖. เมนูควบคุมเสียง จุดเด่นของ Apps ตัวนี้คือความสามารถในการใช้ระบบ Voice ซึ่งสามารถกำหนดให้ Apps นี้ส่งเสียงแจ้งสถานะการณืได้หลายภาษาพูด ส่วนใหญ่เป็นภาษาทางฝั่งยุโรป

๗. ปุ่มสตาร์ท หลังจากเปิดเครื่อง และเริ่มใช้ Apps ให้กดปุ่มนี้ ระบบทั้งหมดจะเริ่มทำงานเก็บข้อมูลการปั่นจักรยานทันที

๘. แผนที่สัมพันธ์กับ GPS ด้วยแผนที่ซึ่งเชื่อมโยงกับระบบกำหนดพิกัด GPS ทำให้ทราบถึงการใช้เส้นทาง ระยะทาง ตลอดจนการคำนวณอัตราความเร็ว และอื่นๆ

กว่า ๑๔ ล้านดาวน์โหลด เป็นสิ่งรับประกันได้ถึง ความนิยมในการใช้งาน Application (Apps) ที่ชื่อว่า **runtastic** ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์สำหรับโทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ตโฟน ภายใต้ระบบปฏิบัติการ iOS และ Android ออกแบบมาสำหรับผู้สนใจการออกกำลังกาย และต้องการข้อมูลสำคัญ เพื่อประกอบการเปรียบเทียบ ให้การออกกำลังกายนั้น เป็นไปตามแผนอย่างแม่นยำ

โปรแกรม **runtastic** ผลิตออกมาเพื่อใช้กับการออกกำลังกายหลากหลายชนิด แต่ที่มานำเสนอกันในครั้งนี้ เป็นโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการปั่นจักรยาน นั่นคือ '**runtastic Roadbike**' ซึ่งเป็น Apps สำหรับผู้ที่รักการปั่นจักรยาน

### เมนูที่สวยงาม

เมื่อเปิด Apps นี้ออกมา จะเป็นเมนูที่สวยงาม พร้อมข้อมูลบนพื้นสีแดงสดใส (โดนใจเชียวละ) มาดูกันว่าหน้าจอแรกมีรายละเอียดอะไรบ้าง

๑. เมนูแสดงเข็มทิศ ที่เมนูนี้หากแตะลงไป จะมีเมนูย่อยแสดงออกมา ซึ่งในนั้นจะเป็นรายละเอียดของเข็มทิศ พยากรณ์อากาศ และสัญญาณ GPS อีกทั้งยังมีข้อมูลของช่วงเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกในวันนั้นๆ ด้วย จะช่วยเรื่องความสะดวกในการกำหนดแผนการปั่นจักรยานได้เป็นอย่างดี

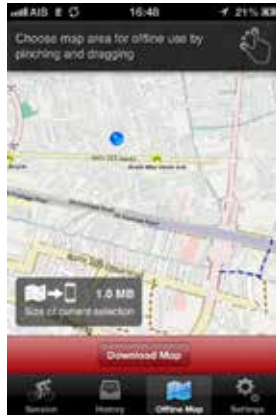
๒. เมนู ๖ ช่อง โดยมีส่วนแสดงหลักจำนวน ๖ ช่อง ซึ่งทั้งหมดสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งที่ต้องการแสดงผลได้



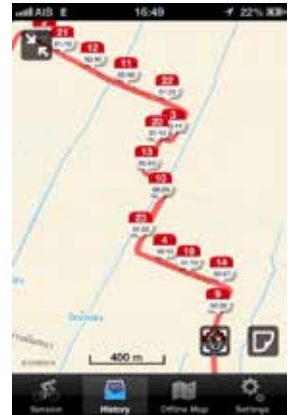




ข้อมูลการปั่นจักรยานในแต่ละครั้งถูกบันทึกไว้



รุ่น Pro สามารถโหลดแผนที่แบบ Offline เก็บไว้ในเครื่องได้



การบันทึกเส้นทางปั่นจักรยาน พร้อมระบุระยะทาง

๙. เมนูหลัก เป็นเมนูที่เปิดเข้ามาสู่หน้าจอหลัก เช่นเดียวกับที่แสดงในภาพประกอบนี้

๑๐. ประวัติการปั่น แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับการปั่นจักรยานในแต่ละครั้งที่ผ่านมา เก็บเป็นสถิติแต่ละทริป พร้อมกับรวบรวมข้อมูลเป็นสถิติรวมทั้งหมด

๑๑. แผนที่โหลดได้ ข้อดีของ Apps ตัวนี้คือคุณสมบัติในการดาวน์โหลดแผนที่มาเก็บเอาไว้ ซึ่งทำให้สามารถใช้งาน Apps ตัวนี้โดยใช้เพียงสัญญาณ GPS

๑๒. ปุ่มปรับตั้งค่าพื้นฐาน ใช้สำหรับปรับตั้งค่าพื้นฐานทั่วไปของผู้ปั่นจักรยาน เช่น เลือกหน่วยวัดระยะทางและอุณหภูมิ หรือการกำหนดคุณสมบัติหลักๆ ในการใช้งาน อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเลือกกำหนดให้ Apps หยุดทำงานชั่วคราวผ่านทางปุ่มรับสายบนชุดอุปกรณ์หูฟังได้ และเพื่อสร้างขวัญกำลังใจ มีเมนูให้สามารถเลือกกำหนดเสียงเชียร์ได้ด้วย

## ผลการใช้งาน

สิ่งที่สะดุดตาและเป็นที่ถูกใจ คือการออกแบบหน้าจอหลักของการใช้งาน ซึ่งสามารถใช้งานได้อย่างอิสระ โดยเฉพาะอิสระในการเลือกข้อมูลที่เราต้องการให้แสดงมาอยู่ในตำแหน่งที่ต้องการ รวมถึงข้อมูลที่ค่อนข้างครบถ้วน เช่นคุณสมบัติในการวัดอัตราการเต้นหัวใจ วัดรอบขา แต่จำเป็นที่จะต้องเลือกซื้ออุปกรณ์เสริมสำหรับรับและส่งสัญญาณดังกล่าวมาใช้ควบคู่กันไป และแน่นอนว่าอุปกรณ์เหล่านี้ มีราคาค่อนข้างสูงเช่นกัน

การจัดวางเมนูควบคุมต่างๆ ทำได้สวยงาม ใช้งานสะดวก สามารถเก็บซ่อนได้อย่างมิดชิด ช่วยให้การดู

แผนที่และเส้นทาง เป็นไปได้อย่างชัดเจนเต็มจอ และยังกำหนดรูปแบบของภาพแผนที่ได้หลายชนิด เช่นเดียวกับที่ดูบนแผนที่ของ Google โดยมีจุดเด่นที่คุณสมบัติการดาวน์โหลดแผนที่แบบ Offline มาไว้ในเครื่องได้ สามารถเลือกขอบเขตของแผนที่ให้ครอบคลุมเฉพาะบริเวณที่เราใช้เป็นเส้นทางปั่นจักรยาน ทำให้ประหยัดพลังงาน ไม่ต้องดาวน์โหลดแผนที่อยู่ตลอดเวลา แต่ต้องแลกกับการใช้พื้นที่เก็บข้อมูลภายในเครื่อง

การจัดสัญญาณ GPS ค่อนข้างรวดเร็ว ส่วนความแม่นยำนั้นมีความใกล้เคียงกันกับ Apps ตัวอื่นๆ ในชนิดเดียวกัน สิ่งที่เพิ่มเติมเข้ามาคือคุณสมบัติในการส่งออกไฟล์ข้อมูลเส้นทาง ความเร็ว พิกัด ระยะ และอื่นๆ ไปเป็นไฟล์ในตระกูล gpx เพื่อนำข้อมูลไปใช้กับโปรแกรมแผนที่อื่นๆ บนคอมพิวเตอร์ เช่น Google Map หรือ Google Earth ได้อีกด้วย.. ตรงนี้แหละที่ถูกใจเป็นพิเศษ เพราะชอบที่จะนำข้อมูลไปบันทึกลงโปรแกรมแผนที่อื่นๆ ซึ่งเอื้อต่อการบันทึกรายละเอียดของข้อมูลในการเดินทางมากกว่าตัว runtastic เองเสียอีก

สรุปว่า นักปั่นท่านใดมีโทรศัพท์มือถือที่ใช้ระบบปฏิบัติการดังกล่าวข้างต้น สามารถดาวน์โหลด Apps runtastic นี้มาใช้เก็บข้อมูลในการปั่นจักรยานออกกำลังกายได้ค่อนข้างเหมาะ โดยสามารถดาวน์โหลดแบบฟรีมาทดลองใช้ก่อนได้ จนกว่ารู้สึกว่าจะอยากใช้คุณสมบัติอื่นๆ เพิ่มขึ้น และรู้สึกรำคาญแถบโฆษณาที่ปรากฏขึ้นมาขณะใช้งานบ่อยๆ ต้องลงทุนซื้อ runtastic Pro ซึ่งจำหน่ายในราคา ๕.๙๙ ดอลลาร์สหรัฐ (ประมาณ ๑๘๔ บาท) มาใช้ก็ถือว่าคุ้มค่า 





มูลนิธิภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรวงาม

# Fitness Lifestyle 24

## ให้ของขวัญตัวเองปี ๒๕๕๖

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๖ ครับ ขออวยพรให้ทุกท่าน ประสบสุข สมหวัง ทุกสรรพสิ่งที่ปรารถนานะครับ ในช่วงปีใหม่ หลายๆ ท่านอาจจะเคยได้ยินหรือคุ้นกับคำว่า “New Year Resolutions” ซึ่งเราก็เคยได้คุยถึงเรื่องนี้กันไปแล้วในวารสารฯ ฉบับปลายปี ๒๕๕๔ เราคุยกันถึงเรื่องการยึดถือเอาวันขึ้นปีใหม่เป็นวันตั้งต้นที่จะเริ่มทำอะไรใหม่ๆ ให้กับตนเองหรือแม้แต่ให้กับผู้อื่น เพื่อชีวิตในปีที่เริ่มใหม่นี้ จะดีขึ้นและมีความสุขกว่าในปีที่ผ่านมา ซึ่งถือเป็นการให้ของขวัญตัวเองอย่างหนึ่ง

เราอาจเริ่มต้นจากการคิดทบทวนสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา รวมทั้งบางอย่างซึ่งเรารู้สึกว่าควรจะมีการปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น แล้วจึงตั้งเป้าหมายเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุผลตามที่ได้ตั้งใจไว้

ตามสถิติว่ากันว่ามียังเพียง ๑ ใน ๑๐ คนเท่านั้นที่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ตามที่ตั้งไว้ นั่นหมายถึงอีก ๙ คน ล้มเลิกหรือล้มเหลวไม่สามารถทำได้สำเร็จ

**ขอบทวนสั้นๆ กับอีกทีกหนึ่งทิวแนวทาง ๗ ขั้นตอนที่จะช่วยทำให้สามารถบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ดังนี้**

๑. เราจะต้องเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตจากเดิมเสียใหม่ เพราะการทำแบบเดิมๆ ก็มักจะได้ผลลัพธ์แบบเดิมๆ

๒. จะต้องกำหนดเป้าหมายโดยมีรายละเอียด การปฏิบัติและเงื่อนไขอย่างชัดเจน

๓. เป้าหมายต้องเป็นไปได้

๔. ให้บันทึกผลที่เกิดขึ้นเป็นระยะๆ เพื่อนำไปทบทวนแก้ไข

๕. ให้รางวัลกับตัวเองเมื่อทำสำเร็จเป็นขั้นๆ ไป

๖. เข้ากลุ่มกับผู้ที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน

๗. หากกำลังใจเริ่มถดถอย ให้หาทางเอาชนะใจตัวเอง ให้อยู่ในวินัย แล้วก้าวเดินต่อไป อย่าล้มเลิกความตั้งใจ

๗ ขั้นตอนนี้ ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่า ได้มีส่วนช่วยให้ประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายมากกว่าการทำโดยไม่มีหลักการไม่มีแนวทาง

**เป้าหมายธรรมดาๆ ไม่ว่าจะเป็นคนชาติไหน ภาษาใด มักจะต้องการเป็นส่วนใหญ่ คือ**

- จะลดความอ้วน
- จะเริ่มออกกำลังกาย
- จะใช้เวลากับครอบครัวมากขึ้น
- จะเลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่
- จะเก็บกวาด สะสางสิ่งที่ยังค้างอยู่ให้จบสิ้น

เป็นต้น

ตามสถิติว่ากันว่ามียังเพียง

๑ ใน ๑๐ คนเท่านั้น ที่สามารถ

บรรลุเป้าหมายได้ตามที่ตั้งไว้

นั่นหมายถึงอีก ๙ คน ล้มเลิก

หรือล้มเหลวไม่สามารถทำได้สำเร็จ



ผู้เขียนได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้สูงอายุท่านหนึ่งซึ่งอยู่ในวัยเกษียณแล้ว ท่านเคยทำงานในตำแหน่งบริหารของบริษัทเอกชนใหญ่แห่งหนึ่ง ฟังดูแล้วน่าสนใจนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตมีความสุข จึงขอนำมาเล่าสู่กันฟัง

ท่านว่า เราทุกคนนั้นล้วนต้องการมีชีวิตที่มีความสุข แต่ในชีวิตจริง เรามักได้พบเห็นเพื่อนฝูงและผู้ใกล้ชิดมากมายหลายสิบหลายร้อยคนขาดความสุข เพราะการดำเนินชีวิตขาดความสมดุลนั่นเอง

หากเราแบ่งเวลาออกเป็น ๔ ส่วนแล้วใช้ให้เหมาะสมมีความสุข ชีวิตก็จะมีความสุข

๑. ให้ความสำคัญกับตัวเอง
๒. ให้ความสำคัญกับครอบครัว
๓. ให้ความสำคัญกับหน้าที่การงาน
๔. ให้ความสำคัญกับเพื่อนฝูง/สังคม

การลำดับความสำคัญและแบ่งเวลาออกเป็น ๔ ส่วนนี้ ไม่มีกฎเกณฑ์ที่ตายตัว ไม่มีสัดส่วนที่ตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับช่วงเวลานั้นๆ ขึ้นอยู่กับกาลเทศะ

ท่านได้พบเห็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับหน้าที่การงานหรือเพื่อนฝูง/สังคมมากเกินไป จนเกิดปัญหากับครอบครัวและลูกๆ เพราะไม่ได้รับเวลาที่มีคุณภาพจากพ่ออย่างเพียงพอ

ท่านได้พบเห็นผู้ที่มุ่งแต่หาเงินๆ แต่เลยการดูแลสุขภาพของตัวเอง จนในที่สุด เงินที่หามาได้และสะสมไว้มากมายนั้น ก็ต้องนำมาให้หมอให้โรงพยาบาลเป็นค่ารักษา ส่วนตัวเองเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ต้องนั่งรถเข็นและมีคุณภาพชีวิตที่ย่ำแย่ๆ อีกทั้งยังเฝ้าเตียงนอนไปถึงภรรยาและลูกๆ ที่จะต้องเสียเวลามากมายดูแล เรียกว่าป่วยเพียงคนเดียว แต่เฝ้าเตียงกันไปถึงบ้านทีเดียว

ท่านยกตัวอย่างว่า เวลาเรานั่งเครื่องบินก่อนเครื่องฯ จะออก เจ้าหน้าที่ฯ จะมาแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในกรณีฉุกเฉิน และแนะนำให้เราช่วยตัวเองก่อนที่จะช่วยเหลือผู้อื่น



โอ้...ถูกต้องที่สุดเลย เพราะหากเราเสียชีวิตก่อนแล้วนั้น เด็กๆ และผู้อื่นที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็พลอยจะเสียชีวิตไปด้วย

ท่านเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง จึงได้ดูแลรักษาสุขภาพและให้เวลากับตัวเองเป็นสำคัญก่อนอื่นเลย เพราะเมื่อท่านมีความสุขกายดีและสุขภาพจิตดีแล้ว ท่านก็จะมีกำลังสมอง กำลังกายกายมาดูแลสมาชิกในครอบครัว และปฏิบัติหน้าที่การงานได้อย่างมีคุณภาพ

ในวัย ๖๐ กว่าปี หลังเกษียณ ท่านก็ได้ปรับสัดส่วนเวลาใหม่ โดยให้เวลากับสิ่งที่อยากทำ แต่ไม่มีเวลาจะทำเมื่อครั้งยังทำงานอยู่

ท่านทำ list รายชื่อญาติๆ เพื่อนสนิท และได้นัดพบปะสังสรรค์กับผู้ที่ไม่ค่อยจะมีเวลาเจอเจอกันเมื่อสมัยยังทำงานอยู่

ท่านให้เวลามากขึ้นกับการออกกำลังกาย และการขี่จักรยานเป็นประจำ หลายๆ วันในหนึ่งสัปดาห์

ท่านมักจะหาเวลาไปต่างจังหวัด ไปต่างประเทศ กับครอบครัวปีละหลายๆ ครั้ง

เมื่อถามว่าท่านยังมีรายได้มาจากทางใดบ้าง ท่านก็ยิ้มอย่างอารมณ์ดี...และตอบว่า

“ผมเลิกทำงานหาเงินมาหลายปีแล้วครับ ตอนนี้ผมให้เงินทำงานหาเงินให้เรา”

หากมีโอกาสในฉบับหน้าจะมาเล่าต่อให้ฟังว่า Fitness Lifestyle หลังเกษียณนั้น “เงินทำงานให้เราได้อย่างไร” ท่านละครับ มีของขวัญอะไรให้ตัวเองในปี ๒๕๕๖ แล้วหรือยัง? 





เรืงช่างหน้

เรืง ช่างหน้

# หมวกกันน้



Sam Meshreki แห่ง ไบค์เวอจันเียร์ กำลังช่วยแนะนำวิธีการใส่หมวกกันน้จักรยานอย่างถูกวิธี เพื่อความปลอดภัยในการขี่จักรยานให้แก่ Lucas Mosinak นักเรียนเกรด ๕ ของโรงเรียนประถมศึกษาลิฟวิงส์ตัน (ภาพโดย Dave Ellis)

## สัปดาห์ ๒๕๕๖

สำหรับสารสองล้ฉบับแรกในปีใหม่นี้ ผมขออวยพรให้ท่านสมาชิกทุกท่านมีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง ตลอดปี ๒๕๕๖ ครับ

ในช่วงปีที่ผ่านมา กระแสความแรงของวงการจักรยาน ตามที่ติดตามข่าว ในสื่อต่างๆ ไม่ว่าทางสื่อโทรทัศน์ หนังสือ นิตยสาร อีกทั้งกิจกรรมที่มีจักรยานเข้าไปเกี่ยวข้อง รวมถึงกิจกรรมจักรยานโดยตรง ร้านค้าจักรยานทั่วหัวเมือง ทั่วแหล่งสำคัญๆ มากมาย

ในสวนสาธารณะมีพ่อแม่พาเด็กๆ ออกมาปั่นจักรยาน บนท้องถนนไม่ว่าเช้า กลางวันเย็น จะพบเห็นจักรยานไม่น้อยเลยทีเดียว

นับเป็นเรื่องน่ายินดีที่กระแสจักรยาน เป็นหนึ่งในตัวเลือกให้ชาวกรุงเทพฯ และเยาวชนหันมาปั่นจักรยานกัน จริงๆ แล้วการปั่นจักรยานได้อะไรมากกว่าคำว่าเพื่อน มิตรภาพที่ดีในการจักรยาน จะคงมีตลอดไป

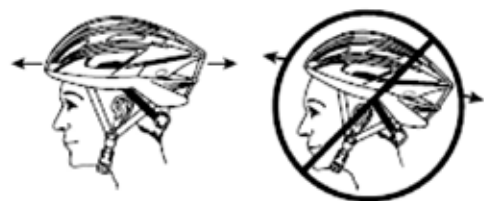
ในปีใหม่นี้ผมก็ขอแนะนำเรื่องความปลอดภัยสักหนึ่งเรื่อง เป็นเรื่องของหมวกกันน็อก เพื่อความปลอดภัยแก่ตัวท่านเองเมื่อปั่นเมื่อขี่จักรยาน

หยิบหมวกมาใส่ก่อนเลยอันดับแรก ฝึกให้เคยชิน ประโยชน์ของหมวกก็คงทราบกันดีเพื่อปกป้องศีรษะ เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะช่วยลดการบาดเจ็บที่ศีรษะของเรา รักตัวเองก็สวมเถอะนะครับ ทางแพทย์ด้านสมองแนะนำมาด้วยว่าหมวกนิรภัยนั้นสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่ศีรษะได้ถึง ๘๕ เปอร์เซ็นต์

หมวกกันน็อกไม่ว่ารูปร่างแบบไหน ลักษณะแตกต่างกันอย่างไร แต่ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดคือการป้องกัน หมวกกันน็อกจักรยานมีวางจำหน่ายอยู่ตามร้านจักรยานทั่วไป การที่จะสวมหมวกโดยไม่พิจารณารายละเอียด.. ก็ใช้ว่าจะโอเคนะ ต้องเลือกขนาดให้เหมาะสมกับศีรษะเราด้วย เล็กเกินไปใหญ่เกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์

หมวกที่ดีควรสวมใส่แล้วทดสอบจับตรงด้านข้างซ้ายและขวาด้านเหนือใบหู จับที่หมวกและบิดหมวกกันน็อกไปด้านซ้าย ไม่ควรเกิน ๑๑ นาฬิกา และขยับขวาไม่เกิน ๑๓ นาฬิกา จากนั้นลองเลื่อนไปด้านหน้าและด้านหลังไม่ควรเกิน ๑ นิ้วทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

หรือตรวจเช็คโดยการนำสายวัดมาลองวัดขนาดของศีรษะโดยรอบก็ได้เหมือนกัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นรูปร่างของหมวก ที่มีความแตกต่างกัน ศีรษะคนเราก็แตกต่างกัน เช่นกัน เมื่อได้ขนาดที่ต้องการแล้ว แนะนำให้ทดสอบลองสวม เมื่อสวมแล้วจะต้องไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของหมวกกันน็อกยื่นกับศีรษะแสดงว่าใช้ได้เลย



หมวกกันน็อกไม่ว่ารูปร่างแบบไหน  
ลักษณะแตกต่างกันอย่างไร  
แต่ประโยชน์ที่สำคัญที่สุดคือการป้องกัน  
หมวกกันน็อกจักรยานมีวางจำหน่าย  
อยู่ตามร้านจักรยานทั่วไป  
การที่จะสวมหมวกโดยไม่พิจารณา  
รายละเอียด.. ก็ใช้ว่าจะโอเคนะ  
ต้องเลือกขนาดให้เหมาะสมกับศีรษะเราด้วย  
เล็กเกินไปใหญ่เกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์



หมวกกันน็อกของจักรยานทำไมล้มแล้ว  
จึงไม่ควรนำมาใช้อีก อันนี้ของแนะนำ  
ว่า หมวกกันน็อกจักรยานเมื่อล้มแล้ว  
โครงสร้างภายในนั้นจะแตกแยก เมื่อเรานำ  
กลับมาใช้แล้วเกิดล้มอีกครั้ง กระแทกแรง  
เท่าเดิม หมวกจะแตกกระจาย ช่วงนั้นศีรษะ  
ท่านจะฟาดกับพื้นเหมือนกับท่านไม่ได้สวม  
มันไวบนศีรษะท่านเลย

ต่อไปก็เลือกความพึงพอใจ และพิจารณาถึงราคาที่เหมาะสม ว่าเรามีกำลังซื้อในราคาเท่าไร หมวกที่มีคุณภาพสูงส่วนใหญ่จะมีช่องระบายอากาศที่ใหญ่ หลายช่อง เพราะเมื่อเราออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ความร้อนที่อยู่บนศีรษะเรานั้นมีมากพอสมควร ไนน์จะมีส่วนที่คอยส่องเข้ามากระทบกับเราตั้งแต่หัวจรดเท้าอีก หมวกจักรยานจึงออกแบบเพื่อลดความร้อนที่เกิดขึ้นบริเวณศีรษะ แต่ต้องปลอดภัยด้วย ตรงจุดนี้หมวกทุกยี่ห้อ ก็เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้

ยิ่งช่องระบายใหญ่ขึ้นหมวกก็ต้องแข็งแรงมากขึ้น วัสดุที่นำมาทำก็ยิ่งต้องปรับปรุงไปเรื่อยๆ ไม่หยุดยั้ง ใครชอบยี่ห้อไหนก็จะมีจุดเด่นของยี่ห้ออื่นๆ อันนี้ห้ามกันไม่ได้จริงๆ วัสดุที่นำมาทำหมวกกันน็อกนั้น มีมากกว่าสองเกรด อาทิหมวก ๑ ใบอาจจะมีโฟมหรือวัสดุที่ออกแบบมาเป็นพิเศษผสมกันในเรื่องของโครงสร้าง เพื่อความแข็งแรงหมวกไม่แตกกระจายออกไปเมื่อเกิดการล้ม

หมวกกันน็อกของจักรยานทำไมล้มแล้วจึงไม่ควรนำมาใช้อีก อันนี้ของแนะนำว่า หมวกกันน็อกจักรยานเมื่อล้มแล้ว โครงสร้างภายในนั้นจะแตกแยก เมื่อเรานำกลับมาใช้แล้วเกิดล้มอีกครั้ง กระแทกแรงเท่าเดิม หมวกจะแตกกระจาย ช่วงนั้นศีรษะท่านจะพาดกับพื้นเหมือนกับท่านไม่ได้สวมมันไว้บนศีรษะท่านเลย

หมวกกันน็อกที่นำเข้ามาจำหน่ายในบ้านเรานั้น ลองสังเกตด้านในหมวกกันน็อกจะมีแผ่นสติ๊กเกอร์ติดด้านใน มีคำอธิบายมากมาย รวมถึงมีสัญลักษณ์มาตรฐาน การรับรองมาตรฐานความปลอดภัยในองค์กรของทางต่างประเทศ ที่ต้องผ่านมาตรฐานก่อนออกมาจำหน่ายให้ลูกค้าได้ใช้กัน

ลองตรวจสอบดูนะครับว่าด้านในมี โลโก้หรือแผ่นข้อความ CPSC, SNELL B90A, CE และ AS/NZS แสดงว่าหมวกกันน็อกของท่านได้ผ่านการรับรองมาตรฐานแล้วสบายใจได้

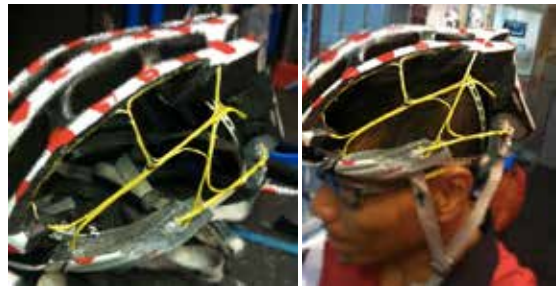
อีกประการหนึ่งหมวกกันน็อก

จะมีอายุการใช้งานด้วยนะครับ

ประมาณ ๓ ถึง ๕ ปี

ควรจะเปลี่ยนหมวกใหม่ สีสิด ร้าว

โฟมเปื่อย แตก สายรัดขาด ประมานนั้น



อีกประการหนึ่งหมวกกันน็อกจะมีอายุการใช้งานด้วยนะครับ ประมาณ ๓ ถึง ๕ ปีควรจะเปลี่ยนหมวกใหม่ สีสิด ร้าว โฟมเปื่อย แตก สายรัดขาด ประมานนั้น

หัวข้อเรื่องหมวกกันน็อกก็ขอจบลงเท่านี้ นะครับ ขอให้ปีใหม่นี้ทุกท่านได้มีเวลาพักผ่อนๆ นะครับสะสมไมล์ไปเรื่อยๆ เพื่อความสุขเพื่อประโยชน์ อี้ยไม่ใช่ เพื่อสุขภาพนะครับ ฉบับนี้ก็ขอ ลาไปบ้างไรบ้าง.....อะนะสวัสดิ์ 🚴





## สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตภัณฑ์คุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒ แล้วกรุณาแนบเช็คสำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๘ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



### รายการสินค้า

- |                                                   |                                          |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| ๐๑. หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า ราคาใบละ ๑๒๐ บาท | ๐๔. เสื้อ TCHA แขนสั้น ราคาตัวละ ๗๕๐ บาท |
| ๐๒. หมวกงานโจ้วจักรยาน ราคาใบละ ๒๐๐ บาท           | ๐๕. เสื้อ TCHA แขนยาว ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท  |
| ๐๓. เสื้อยืดจักรยานสีขาว ตัวละ ๑๐๐ บาท            | ๐๖. เสื้อกั๊กสะท้อนแสง ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท |
| แบบ ๑ ด้านหน้าลายจักรยาน                          | ๐๗. กางเกงขาสั้น SDL ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท   |
| ด้านหลังสัญลักษณ์สมาคมฯ                           | ๐๘. กางเกงขายาว SDL ราคาตัวละ ๑,๑๐๐ บาท  |
| แบบ ๒ ด้านหน้าลายจักรยาน                          | ๐๙. ถุงแขนสีดำ ราคาคู่ละ ๑๒๐ บาท         |
| ด้านหลังโปรตรระวังจักรยาน                         |                                          |





## บริจาคจักรยาน

# “โครงการริไซเคิลจักรยาน”

**บริจาคจักรยาน** เป็นโครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการร่วมสนับสนุน ไม่ว่าจะป็นจักรยานเก่าที่ใช้แล้ว ซึ่งสมาคมฯ จัดให้มีการบูรณะจักรยานเก่าเหล่านี้ โดยเหล่าช่างจักรยานและสมาชิกทั่วไป ซึ่งมีจิตสาธารณะ มาร่วมกันคนละไม้คนละมือ ปรับแต่งแก้ไขให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ กลับมาใช้งานได้ใหม่อย่างสมบูรณ์



หรือจะเป็นจักรยานใหม่ ก็จะช่วยเพิ่มความสะดวกรสบาย และกลายเป็นยานพาหนะ ที่จะช่วยให้น้องๆ เยาวชน ตามที่ห่างไกล สามารถใช้เพื่อการเดินทางสัญจร ไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ครั้งนี้.. นอกจากมีผู้บริจาคจักรยานและร่วมด้วยช่วยกันซ่อมบำรุงจักรยาน จำนวน ๕๐ คันไปมอบให้



นักเรียนที่จังหวัดเลย ตามกิจกรรมเดือนนี้ในวันที่ ๑๒ - ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖ ซึ่งจัดให้เป็นทริปปักรยาน ‘ปันสองน้อง..ท่องภู..ดูธรรมชาติ ริไซเคิล จ.เลย’ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ยังได้รับบริจาคเครื่องคอมพิวเตอร์อีก ๕๐ เครื่อง เพื่อนำไปมอบในกิจกรรมคราวเดียวกัน โดยได้รับความอนุเคราะห์จากคุณโกคิน เสรีสุพรรณิก กรุณาสละเวลาว่างหลังเลิกงาน ช่วยติดตั้งโปรแกรมลงคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ใช้งานได้ทั้งหมด สมาคมฯ ต้องขอขอบคุณในความมีน้ำใจเสียสละเพื่อ นักเรียนในครั้งนี้ด้วย

## ขอขอบคุณผู้บริจาคจักรยานเพื่อเข้าร่วม “โครงการริไซเคิลจักรยาน”



1. คุณพิสิฐ พุฒิไพโรจน์ กรุณาให้พนักงานนำจักรยานสามล้อมาบริจาคให้กับสมาคมฯ เพื่อใช้ในกิจกรรมริไซเคิลต่อไป



2. คุณสมบุญ วงศ์พลาย มอบจักรยาน ๑ คัน



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ ประสงค์ร่วมโครงการริไซเคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐

โทรสาร ๐-๒๖๗๘-๘๕๘๙

เว็บไซต์ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)

Fan Page: [facebook.com/TCHAtaicycling](https://facebook.com/TCHAtaicycling)

อีเมล [tchathaicycling@gmail.com](mailto:tchathaicycling@gmail.com)

Bikes for healthy life and green environment !  
**FIXED GEAR ROAD BIKE** **トンローバイク**  
**FOLDING BIKE MTB**  
**Thonglor Bike**   
 49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

 **ROOF RACKS & BIKE RACKS**   
**แกรนด์ลว์ ดา** [www.pmpaccess.com](http://www.pmpaccess.com)  
**แกรนด์จักรยาน** [www.facebook.com/pmpaccess](http://www.facebook.com/pmpaccess)  
 Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

  
 จำหน่ายจักรยานแบรนด์คุณภาพชั้นนำ และอุปกรณ์ครบครัน Bianchi,  
 Specialized, WHEELER, GIANT, MERIDA, ORBEA  
 371 ถ.อุดรกิจ ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่ 81000 โทร. 085 888 9580

  
**อุปกรณ์GPS สำหรับการท่องเที่ยวและกีฬา**  
 SUANTHON BIKE PLUS เชียงราย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

**Domino** รับทำเสื้อหมอม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ  
 คุณภาพเยี่ยม ราคามิตรภาพ  
**089-487-8789**  
[DominoWear@hotmail.com](mailto:DominoWear@hotmail.com)

  
**ทริปปมือใหม่หัดขี่**  
**เมื่อวันนี้! เรายังไม่มีทางจักรยาน**



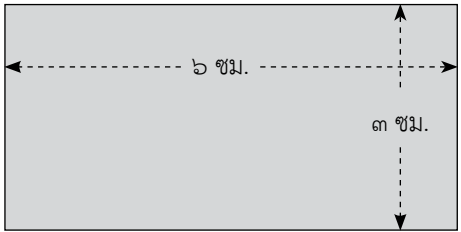
**พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่**  
**PRO BIKE** ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗  
**WORLD BIKE** ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๔๘๔๘  
**THONGLOR BIKE** ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม  
 ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๔๒๕  
**ZIP COFFEE** (หมู่บ้านส้มมากร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ  
 บัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้ร่วมเลื่อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

**นักปั่นมือใหม่..ไม่ควรพลาด!**  
**อากาศที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๖**  
 ขวนมือใหม่ปั่นไปท่องเที่ยวพิพิธภัณฑฑ์กองทัพอากาศ  
 รวมพลกันที่สวนรถไฟเวลา ๐๗.๐๐ น.  
 รับฟังการอบรมความรู้เรื่องการขี่จักรยาน  
 อย่างถูกวิธี ก่อนปั่นไปชมพิพิธภัณฑฑ์  
**สนใจโทร. ๐ ๒๖๑๒ ๔๗๔๗**

**จองด่วน!**

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย  
 จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน  
 เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ  
 เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส  
 เปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน  
 โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๒-๖๒๖๗ หรือทางเว็บไซต์ที่  
<http://bit.ly/TCHAMiniAD>

**โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!**



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



# ร้านจักรยาน One Fine Day

<http://www.facebook.com/onefineday.b>



**STRIDA**

New Lifestyle to Move

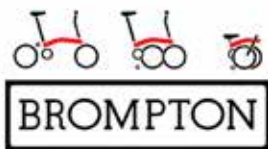
สนใจเป็นตัวแทนจำหน่ายติดต่อ

02-7444 077 087-595 7417



ตัวแทนจำหน่าย Brompton และ Strida อย่างเป็นทางการในประเทศไทย

08-7595-7417 02-7444-077



**BROOKS**  
ENGLAND

*Sporty leisure rides during the weekend,  
your bike is the best partner for your  
fitness and cycling life style.*



*OPTIMIZING  
YOUR  
SPIN*

#### SPECIFICATIONS

WEIGHT 14.50 KG. / 31.90 LBS.

#### NOVA 4000

|                                                                                   |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | 6061 Custom Alloy Tube            |
|  | Spinner 300ST MLO 100mm           |
|  | Optima Concepts Double Wall Alloy |
|  | Shimano RM66 Center Lock          |
|  | Compass Small Block 26" x 1.95    |
|  | Shimano ALIVIO 3 x 9spd           |
|  | Shimano ACERA                     |
|  | Shimano ALIVIO                    |
|  | Shimano ALIVIO 22/32/44T, 170L    |
|  | Shimano UN26                      |
|  | Shimano HG20 - 9 Speed, 11-32T    |
|  | Alloy Casting                     |
|  | Shimano M395 Hydraulic Disc       |

Vista View, Near Lampang, Thailand  
| Bicycle2011.com



For more information, please call 02-703-6826  
Email: [info@optimacycle.com](mailto:info@optimacycle.com)



**GIANT** NEW 2013



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ **WORLD BIKE** และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ  
DISTRIBUTED BY WORLD BIKE [www.worldbike.co.th](http://www.worldbike.co.th) 02-944-4848